อนุสรณ์

นางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต)



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต)

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันอังคาร ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

ที่ พ.๐๐๒/๒๕๑๗ **วัดบวรนิเวศวิหาร**

๑๘ มกราคม ๒๕๑๗

เรื่อง **ขออนุญาตพิมพ์หนังสือ แนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗**
เจริญพร **นายพันธ์ และ นางสุดใจ ไชยนันทน์**

ตามที่ได้มีหนังสือ ลงวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๑๗ ขออนุญาตพิมพ์หนังสือเรื่องแนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เพื่อแจกในงานพระราชทานเพลิงศพ นางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต) ผู้มารดา ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗ ดังความแจ้งแล้วนั้น อนุญาตให้พิมพ์แจกได้ตามประสงค์

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาครั้งนี้ด้วย

ขออำนวยพร

ญาณสังวร

(สมเด็จพระญาณสังวร)
เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

ขอบพระคุณ

ลูกหลานของนางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต) ขอขอบพระคุณท่านที่เคารพ ญาติ และมิตรทุกท่านที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพนางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต) ในวันนี้ หากการต้อนรับขาดตกบกพร่อง หรือผิดพลาดประการใด ๆ ก็ดี ขอได้โปรดกรุณาให้อภัยด้วย จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

อนึ่ง หนังสือที่พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพนางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต) ดังปรากฏแก่ท่านอยู่ในขณะนี้นั้น บางเรื่องได้นมัสการหารือพระคุณเจ้าที่เคารพนับถือว่า จะขออนุญาตท่านเจ้าของเรื่องอย่างไร ท่านได้ให้ความเห็นว่า ควรจัดพิมพ์ไปได้เลย ท่านเจ้าของเรื่องไม่หวงห้าม เพราะเป็นการเผยแพร่วิทยาทานออกไป และในการสวดพระอภิธรรมศพนางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต) นั้นก็ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านที่เคารพและญาติมิตรมาเป็นอย่างดี จึงขอกราบขอบพระคุณท่านเจ้าของเรื่องและท่านผู้ให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกุศลอันเกิดจากความอนุเคราะห์ทั้งนี้ จงเป็นผลตามสนองแก่นางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต) ผู้จากไปยังสัมปรายภพโน้นตามควรแก่คติวิสัยด้วย เทอญ

จากลูกหลานนางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต)

นางประชานันทกิจ
(ทองคำ รงควิชิต)

ชาตะวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๔๒๓

มรณะวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๑๗





ตั้งศพสวดพระอภิธรรม ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม

วันที่ ๖—๑๒ มกราคม ๒๕๑๗



ลูก หลาน เหลน



ลูก หลาน และญาติ



นางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต)
พร้อมกับ ลูก หลาน และเหลน



นางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต) กำลังถวายโฉนดที่ดินพร้อมด้วยตึกแถว ๒ ชั้นครึ่ง ๕ คูหา กับพระวิสุทธิวงศาจารย์ เจ้าอาวาสวัดสุทัศน์เทพวราราม และพระราชวรเวที วัดมหรรณพาราม



นางประชานันทกิจ (ทองคำ รงควิชิต) กำลังกรวดน้ำ เนื่องในวันถวายโฉนดที่ดินและตึกแถว ๒ ชั้นครึ่ง ๕ คูหา

ประวัติ

คุณแม่ทองคำ รงควิชิต เป็นธิดาของหลวงวัง (พึ่ง เงินแจ้ง) กรมการจังหวัดชัยนาท มารดาชื่อนางนุ่ม เงินแจ้ง เกิดที่บ้านอำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๒๓ มีน้องชายร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๑ คน คือ ปลัดทองดี เงินแจ้ง (ถึงแก่กรรม)

คุณแม่ได้สมรสกับคุณพ่อคือหลวงประชานันทกิจ (จร รงควิชิต) ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดชัยนาท บุตรพระพิเดชสงคราม (โพธิ์ รงควิชิต) และนางพิเดชสงคราม (จันทร์ รงควิชิต) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๔ มีบุตรธิดาด้วยกัน ๗ คน ที่ยังมีชีวิตอยู่ในเวลานี้ ๓ คน คือ

๑. นางวรนารถพิทักษ์ (จินตนา เตชะเสน) สมรสกับขุนวรนารถพิทักษ์ (ชุ่ม เตชะเสน)

๒. นางผจง คันธวงษ์ สมรสกับ นายอำนาจ คันธวงษ์

๓. นางสุดใจ ไชยนันทน์ สมรสกับ นายพันธ์ ไชยนันทน์

มีหลานรวม ๒๔ คน คือ

นางวรนารถพิทักษ์ (จินตนา เตชะเสน) มีบุตร ๖ คน คือ

๑. น.ส. ชุมจิตต์ เตชะเสน (ถึงแก่กรรม)

๒. นางชุมศรี เทศบุตร สมรสกับพลตรีบุญมาก เทศบุตร

๓. นายชุมศักดิ์ เตชะเสน สมรสกับนางประณัฐ (หงสนันทน์) เตชะเสน

๔. นายชุมพล เตชะเสน สมรสกับนางศิวาลัย (วิรยศิริ) เตชะเสน

๕. นายชุมนุม เตชะเสน

๖. นางชุมสาย ถาวรสุข สมรสกับนายจรัสพงศ์ ถาวรสุข

นางสุดใจ ไชยนันทน์ มีบุตร ๔ คน คือ

๑. น.ส. สุรัตนา ไชยนันทน์

๒. นายอาพัทธ์ ไชยนันทน์

๓. นายครรชิต ไชยนันทน์

๔. นายชนินทร์ ไชยนันทน์

ปลัดทองดี เงินแจ้ง สมรสกับ นางสงวน เงินแจ้ง มีบุตรด้วยกัน ๕ คน คือ

๑. นางฉลวย เชิดธรรม สมรสกับ นายตาบสวัสดิ์ เชิดธรรม

๒. นายจำรัส เงินแจ้ง (ถึงแก่กรรม)

๓. นายจำลอง เงินแจ้ง (ถึงแก่กรรม)

๔. นางจำเริญ จันทร์ศรี สมรสกับ นายเสวก จันทร์ศรี

๕. นางบุญเรียม ชูโฉม สมรสกับ จ.ส.อ. สมัคร ชูโฉม

นางฉลวย เชิดธรรม มีบุตร ๓ คน คือ

๑. นางพรเฉลย เสริบุตร สมรสกับ พลตำรวจตรี กิตติ เสริบุตร

๒. นายเสวต เชิดธรรม สมรสกับ นางชูจิตต์ เชิดธรรม

๓. นายอาวุธ เชิดธรรม (ถึงแก่กรรม)

นางจำเริญ จันทร์ศรี มีบุตร ๕ คน คือ

๑. น.ส. ศิริวรรณ จันทร์ศรี

๒. นายศิลปชัย จันทร์ศรี

๓. น.ส. วิไลศรี จันทร์ศรี

๔. ด.ญ. สุวรีย์ จันทร์ศรี

๕. ด.ช. สัมฤทธิ์ จันทร์ศรี

นางบุญเรียม ชูโฉม มีบุตร ๑ คน คือ

๑. น.ส. สุนีย์ ชูโฉม

นอกจากนี้ คุณแม่ยังมีหลานและมีเหลนอีกหลายคน

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ คุณแม่เป็นผู้ที่มีคุณธรรมสูงตั้งแต่เดิมมาจนเป็นนิสัย คือ เป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณา สุภาพเรียบร้อย อ่อนโยน สุขุมรอบคอบ ละเอียดถี่ถ้วน มีความซื่อสัตย์สุจริต รักความยุติธรรม มีความมัธยัสถ์ มีความขยันหมั่นเพียร และเป็นผู้ที่มีความเลื่อมใส ศรัทธา เคารพนับถือในพระบวรพุทธศาสนามาตั้งแต่เยาว์วัย

ส่วนในด้านครอบครัว คุณแม่ก็ปฏิบัติตามพระพุทธโอวาทของสมเด็จ-พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ เป็นภรรยาที่ดีของสามี โดยมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

๑. จัดการงานบ้านเรือนดี

๒. สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามีดี

๓. ไม่ประพฤตินอกใจสามี

๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่สามีหามาไว้

คุณแม่เป็นมารดาที่ดีของบุตร กล่าวคือ

๑. ห้ามไม่ให้บุตรทำความชั่ว

๒. ให้บุตรตั้งอยู่ในคุณงามความดี

๓. ให้ศึกษาวิชาความรู้

๔. จัดให้มีคู่ครองที่สมควร

๕. มอบทรัพย์สมบัติให้ในสมัยอันสมควร

คุณแม่เป็นผู้ที่มีความเลื่อมใส เคารพนับถือในพระบวรพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง กิจวัตรของท่านก็คือ เวลาเช้าต้องใส่บาตรทุกวันอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า

๑๕ องค์ ถ้าวันใดไม่สามารถจะไปใส่บาตรด้วยตนเองได้ ก็ต้องให้บุตรหลานไปใส่แทนทุกวัน จนกระทั่งวันที่คุณแม่ถึงแก่กรรม เรื่องการทำบุญใส่บาตรนี้คุณแม่ถือเคร่งครัดมาก และต้องการให้บุตรหลานทำตามด้วย

นอกจากคุณแม่มีจิตศรัทธาในเรื่องการทำบุญใส่บาตรอย่างเคร่งครัดแล้ว คุณแม่ยังได้ทำบุญกุศลไว้หลายอย่าง คือ

๑. ได้ถวายตึกแถว ๒ ชั้นครึ่ง (สร้างใหม่) จำนวน ๕ คูหาพร้อมทั้งที่ดิน อยู่ที่ตรอกกรรมกร ตำบลเสาชิงช้า กรุงเทพมหานคร เพื่อให้กรมการศาสนานำเงินค่าเช่าตึกแถวทั้ง ๕ คูหานี้มาใช้บำรุงวัดสุทัศน์เทพวราราม และวัดมหรรณพาราม ในการถวายตึกแถวดังกล่าวแล้วนี้ คุณแม่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ (เบญจมาภรณ์ช้างเผือก)

๒. ได้สร้างกุฏิ ๑ หลัง ถวายที่คณะ ๒๒ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฏิ์ ตำบลท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร

๓. ได้สร้างกุฏิ ๑ หลัง ถวายที่วัดเขาสวนกวาง อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น เพื่อให้พระภิกษุสามเณรอยู่ปฏิบัติธรรมทางสมถะและวิปัสสนา

๔. ได้สร้างพระกร (แขน) พระพุทธรูปองค์ใหญ่มากที่วัดพระลอย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

๕. ได้บริจาคเงินตั้งมูลนิธิไว้ที่โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร ให้ชื่อว่า "ทุนทองคำ ประชานันทกิจ" และได้บริจาคเงินสร้างเตียงนอนสำหรับพระภิกษุสามเณรผู้อาพาธที่โรงพยาบาลสงฆ์อีก ๑ เตียงด้วย

๖. ได้มีจิตศรัทธาไปทอดกฐินที่วัดพรวน และที่วัดตาก อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท ซึ่งเป็นบ้านเกิดของคุณแม่ รวมวันเดียวกันทั้งสองวัด และ

ในวันนั้นได้บริจาคเงินเพื่อทำช่อฟ้าที่วัดตากอีก ๑ ช่อฟ้าด้วย นอกจากนี้ได้มีจิตศรัทธาไปทอดกฐินที่วัดอื่น ๆ อีกแทบทุกปี แม้ปีไหนคุณแม่ไปเองไม่ได้ก็มอบเงินและเครื่องอัฐบริขารกฐินให้ลูกหลานหรือญาติไปจัดทำแทน

๗. ได้อุปสมบทหลานชายคนโต คือ นายชุมศักดิ์ เตชะเสน และอุปสมบทกุลบุตรไว้ในพระบวรพุทธศาสนาเป็นจำนวนหลายองค์

นอกจากนี้ เมื่อผู้ใดมาบอกบุญในการทำกุศลต่าง ๆ คุณแม่ก็บริจาคเงินบริจาคสิ่งของ ทำบุญด้วยทุกครั้ง

ส่วนการปฏิบัติธรรมของคุณแม่ก็คือ บำเพ็ญตนเป็นอุบาสิกา เมื่อร่างกายยังแข็งแรงอยู่ คุณแม่ไปรักษาอุโบสถศีลและฟังพระธรรมเทศนาที่วัดทุกวันพระ ภายหลังเมื่อร่างกายชราลง ไม่สามารถจะไปวัดได้ คุณแม่ก็ยังรักษาอุโบสถศีลและฟังพระธรรมเทศนาทางวิทยุกระจายเสียงอยู่ที่บ้านตลอดมา

ส่วนทางภาวนา คุณแม่บูชาพระและสวดมนต์ทุกเวลาเช้าและเวลากลางคืน คุณแม่จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในการบำเพ็ญทาน ในการรักษาศีล ในการเจริญภาวนามาโดยตลอด มิได้มีความประมาทในชีวิตเลย

ตามปกติ คุณแม่เป็นคนแข็งแรง ชอบปฏิบัติตัวถูกต้องตามหลักอนามัยเป็นส่วนมาก เช่น ชอบเดิน ชอบออกกำลังกาย ทำงานบ้านต่าง ๆ ถ้าไม่เจ็บป่วย คุณแม่ไม่อยู่ว่างเลย นอกจากเวลานอนหลับเท่านั้น คุณแม่ชอบรับประทานอาหารแบบคนไทยในสมัยโบราณ ไม่ชอบอาหารที่มีไขมันมาก และไม่ชอบดื่มน้ำชา กาแฟ และน้ำอัดลมต่าง ๆ คุณแม่รับประทานอาหารเป็นเวลาและนอนเป็นเวลา รู้จักพักผ่อนร่างกาย และพักสมอง พักจิตใจ คุณแม่จึงเป็นคนนอนหลับง่ายทั้งเวลากลางวันและเวลากลางคืน ไม่ใคร่มีโรคประจำตัว

นอกจากความดันโลหิตสูง แต่ก็ไม่มากนัก ด้วยความชราที่เป็นไปตามวัย สังขารของคุณแม่ค่อย ๆ เสื่อมลง จนกระทั่งถึงวันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗ เวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น. คุณแม่ก็หมดลมหายใจด้วยความสงบ ณ บ้านเลขที่ ๔๔ เทเวศร์ซอย ๑ ตำบลบางขุนพรหม กรุงเทพมหานคร คำนวณอายุได้ ๙๓ ปี ๒ เดือน กับ ๙ วัน

คุณแม่เป็นปูชนียบุคคลที่ลูกหลานทั้งหลายมีความเคารพและบูชา พระคุณของคุณแม่ที่มีกับลูกหลานทั้งหลายนั้น สุดที่จะพรรณนาและประมาณค่ามิได้ ถึงแม้ว่า ชีวิตของคุณแม่ดับสิ้นไปแล้วตามสภาพของสังขาร แต่พระคุณของคุณแม่ยังเป็นประทีปที่โชติช่วงอยู่ในดวงใจของลูกหลานทั้งหลายตลอดไปโดยไม่มีการสิ้นสุด

ด้วยอำนาจบุญกุศลและคุณงามความดีของคุณแม่ที่ได้สร้างสมไว้ ขอให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณแม่ จงได้เสวยสุขตามคติวิสัยในสัมปรายภพสมเจตนานั้น ๆ เทอญ

ลูกของคุณแม่

ชีวิตข้าพเจ้า ที่เกี่ยวกับคุณยาย

ข้าพเจ้าและพี่สาวเกิดที่บ้านคุณยาย ซึ่งอยู่ในตรอกข้าวเกรียบ หลังตลาดเสาชิงช้าเดิม เพื่อนบ้านของคุณยายที่อยู่ติดกันคือท่านเจ้าคุณโกษาฯ ซึ่งเป็นเจ้าของเรือนไทยหลังใหญ่ และถัดจากบ้านคุณยายลึกไปอีก ๔ — ๕ หลังเป็นบ้านพระยาวินัยสุนทร ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นโรงเรียนศรีผดุงวิทย์ หน้าบ้านคุณยายเป็นห้องแถวไม้ซึ่งคุณตาปลูกให้เช่า หลังห้องแถวเป็นคลอง ต่อมาข้าพเจ้าและคุณพ่อคุณแม่ได้ย้ายออกจากบ้านคุณยาย มาอยู่ที่ถนนบำรุงเมืองระหว่างเสาชิงช้ากับสี่กั๊ก ซึ่งก็เป็นบ้านเช่าหลังหนึ่งในหมู่บ้านเช่าของคุณตาแถวนั้น เป็นบ้านใหญ่และมีที่ว่างพอสมควร เมื่อพวกเราคนใดคนหนึ่งโตพอที่จะเข้าโรงเรียน ก.ข. ก. กาได้ ก็จะถูกส่งทยอยไปเข้า ร.ร. ประจำ ร.ร. ประจำที่ว่านี้ก็ไม่ใช่โรงเรียนที่ไหน นั่นก็คือบ้านคุณยาย ต้องมากินนอนอยู่ที่นั่นตั้งแต่วันจันทร์ถึงเย็นวันศุกร์

ข้าพเจ้าและพี่สาวน้องชาย ได้เข้าเรียนชั้น ก. ไก่ ที่ ร.ร. ศรีผดุงวิทย์ซึ่งอยู่ใกล้บ้านคุณยายจนจบประถม ๔ จึงย้ายมาอยู่กับคุณแม่เพื่อเข้าโรงเรียนเบญจมราชาลัย ในสมัยเด็ก ๆ ตอนอยู่ชั้น ก. ไก่ และชั้นประถมที่ ร.ร. ศรีผดุงวิทย์นั้น โรงเรียนอนุญาตให้นักเรียนกลับมากินข้าวกลางวันที่บ้านได้ ข้าพเจ้าและพี่สาวเข้าโรงเรียนพร้อมกันจึงอยู่ชั้นเดียวกันตลอดมา เรากลับมากินข้าวกลางวันกับคุณตาและคุณยาย เมื่อเรากินกลางวันแล้ว คุณตาก็จะแจก

สตางค์ไปซื้อขนมที่โรงเรียนคนละหนึ่งสตางค์ แต่เมื่อข้าพเจ้ายังเด็กนั้น ไม่ชอบกินขนมนอกจากไอสครีม ชอบกินแต่ของคาว กับของเปรี้ยว ๆ ตัวจึงผอมกะหร่อง ข้าพเจ้าได้นำเงินหนึ่งสตางค์ไปซื้อกวยจั๊บ (ไม่ใส่หมู) กินแทบทุกวัน ถ้าใส่หมูชามละ ๒ สตางค์ และได้แต่ทำตาปริบ ๆ มองดูหมู ไข่พะโล้ เครื่องในที่อยู่ในอ่าง เมื่อถึงวันจันทร์ทีไรจึงจะได้กินกวยจั๊บใส่หมู เพราะคุณแม่จะให้สตางค์ร้อยเข็มกลัดมาอีกห้าสตางค์สำหรับห้าวัน แต่ข้าพเจ้ามักจะจ่ายเสียหมดในวันจันทร์นั้นเอง เพราะนอกจากที่โรงเรียนจะมีกวยจั๊บแล้ว ยังมีแซนด์วิชกุนเชียง (ข้างเดียว) ราดแตงกวาดองที่แสนอร่อยอีกคู่ละ ๒ สตางค์ แถมไอสครีมกะทิอีกถ้วยหมดพอดี หลังจากนั้นก็ได้แต่รับประทานน้ำแข็งกดใส่น้ำหวานหรือกวยจั๊บชามละหนึ่งสตางค์ไปอีก ๔ วัน

สมัยที่เรายังใช้ดินสอหินกับกระดานชนวน ข้าพเจ้าชอบใช้ของทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ เสมอ จึงไม่เคยมีดินสอหินแท่งยาวใช้กะเขาเลย ไปบอกคุณยายทีไร คุณยายก็จะเข้าไปค้นกุก ๆ กัก ๆ ที่ห้องบันไดหาดินสอแท่งสั้น ๆ มาให้ข้าพเจ้าทุกครั้ง บางทีข้าพเจ้าก็แกล้งทำหายเสีย ๒ – ๓ หนติด ๆ กัน พอคุณยายเข้าไปในห้องเดิม ข้าพเจ้าก็นึกอยู่ในใจว่าทีนี้ละจะได้ใช้ดินสอแท่งยาวเต็มแท่งสักที แต่ไม่ค่อยจะมีวันนั้น

คุณยายเป็นคนขยัน ไม่เคยเห็นอยู่นิ่ง ๆ ถ้าว่างก็ต้องหาอะไรมาทำเสมอ หน้าหมากก็ฝานหมากตาก ธูปก็ทำเองโดยตลอดมา ทำยาลูกกลอน ดองบอระเพ็ด คุณยายทำยาไพลไว้ติดบ้านเสมอเป็นโถใหญ่สำหรับคุณตา ข้าพเจ้าชอบกรายไปใกล้ ๆ โถ และควักกินเวลาไม่มีใครเห็น เพราะเปรี้ยว ๆ เค็ม ๆ ดี และในตู้กับข้าวยังมีของที่ควักกินเปล่า ๆ ได้อีก เช่น พริกกะเกลือสำหรับคลุกข้าว

(มะพร้าวคั่วตำผสมเกลือน้ำตาล) คุณยายเป็นคนมีฝีมือในทางทำกับข้าวคนหนึ่ง และทำอร่อยโดยไม่ต้องใช้ของหรู ๆ น้ำพริกเผาของคุณยายก็แสนจะถูกปาก เผาจริง ๆ ทั้งพริก หอม กระเทียม และปลากรอบ ปลาทูต้มเค็มก็ก้างเปื่อยและเนื้อแข็ง รองด้วยอ้อย เช้าบางวันคุณยายก็จะผัดข้าว (เย็น) ให้กิน ข้าวผัดของคุณยายใส่หอมเล็กบุบทั้งหัว กุ้งแห้งผ่าซีก ใส่น้ำปลา แล้วโรยด้วยมะม่วงดิบซอย อร่อยมาก

เมื่อฟันต้นกล้วยต้นใดในบ้านลง คุณยายจะแกะเอาหยวกอ่อน ๆ ข้างในมาทำน้ำยา น้ำยาหยวกนี้เมื่อข้าพเจ้าแต่งงานแล้วก็มักได้กินเสมอ เพราะถ้าคุณยายทำครั้งไรก็มักจะตีสายถึงข้าพเจ้าให้แวะไปเอา คุณยายรู้ว่าข้าพเจ้าชอบกินของโบราณ

เวลาที่ข้าพเจ้ากับพี่พักอยู่กับคุณยายนั้น เรา ๒ คนนอนในห้องใหญ่รวมกับคุณตา ส่วนคุณน้านอนอีกห้องติด ๆ กัน ก่อนนอนคุณยายต้องเตือนให้ล้างเท้าและสอนให้สวดมนต์ทุกคืน ตอนเย็นบางวันที่คุณยายว่าง คุณยายก็จะอาบน้ำให้เองทั้งที่โตแล้ว นึกถึงที่คุณยายอาบน้ำให้แล้วก็จะต้องนึกถึงกลอนพระราชนิพนธ์ที่ว่า "แต่งตัวตั้งใจจะให้งาม ขมิ้นใส่ส้มมะขามขัดสี" เพราะคุณยายขัดจริง ๆ และทาขมิ้นให้ด้วย เว้นแต่ไม่ได้ใส่ส้มมะขามเท่านั้น

ขี้เถ้าถ่านคุณยายไม่ได้ทิ้งเสียเปล่า ทำน้ำด่างไว้หลังบ้านเอาไว้ซักผ้า หน้ามะนาวแพงคุณยายก็ไม่เดือดร้อน เพราะคุณยายเก็บมะนาวฝังทรายไว้ตุ่มใหญ่ในที่ร่ม ทรายไม่ร้อนมะนาวก็ไม่เหลือง สมัยนั้นน้ำประปามีแล้วและไม่แพง แต่กระนั้นเวลาฝนตกไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน คุณยายหรือคุณน้าก็ออกไปรองน้ำฝนใส่ตุ่มไว้เป็นแถว

คุณยายเป็นคนเดินเก่ง ไปไหนถ้าไม่ไกลจริง ๆ ก็มักจะเดินไป เพราะเสียดายสตางค์ด้วย ตั้งแต่ข้าพเจ้าจำความได้ ข้าพเจ้าก็เห็นคุณยายตื่นแต่มืดหุงข้าวทำกับข้าวใส่บาตรวันละ ๑๕ ๒๐ องค์ทุกวันไม่เคยขาด บางวันถ้าข้าพเจ้าตื่นมาทัน คุณยายก็จะให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ใส่ขนมหรือกับข้าวหรือผลไม้ จนกระทั่งชรามากออกจะหลง ๆ คุณน้าจึงใส่แทน

ตอนเด็ก ๆ เมื่อถึงวันพระถ้าตรงกับวันหยุดเรียน คุณยายก็จะพาข้าพเจ้าไปฟังเทศน์ที่วัดสุทัศน์บ่อย ๆ ระยะหลังที่ข้าพเจ้าโตอายุ ๑๘—๑๙ ข้าพเจ้าก็ยังเข้าวัดเสมอ แต่ข้าพเจ้าขอสารภาพว่า ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้ฟังที่พระท่านเทศน์หรอก เพราะท่านชอบเทศน์ ความสามัคคี ความกตัญญู เหมือนในหนังสือศีลธรรม แต่ที่ข้าพเจ้าชอบไปนั้น เพราะข้าพเจ้าชอบบรรยากาศในวิหารที่สุดแสนที่จะสงบเงียบและอากาศก็ไม่ร้อน เพราะวิหารทั้งสูงกว้าง หลวงพ่อโตองค์ใหญ่สวยงามมาก ภาพตามฝาผนังและเสาก็วิจิตรอย่างอัศจรรย์ คิดอะไรมองอะไรเพลินดี ผู้เฒ่าผู้แก่ทุกคนนั่งพนมมือหลับตา นาน ๆ ก็บ้วนน้ำหมากรินน้ำชาร้อน ๆ ลงในถ้วยเล็กเสียที ข้าพเจ้าชอบมองอิริยาบถเหล่านั้น หลังจากพระเทศน์จบแล้ว คุณยายจะให้ข้าพเจ้าเอาเศษสตางค์ไปหยอดลงในตู้บริจาค แล้วบอกให้เอาถ้วยตักน้ำมนต์มาดื่มแล้วเอาใส่ศีรษะด้วย ต่อจากนั้นเราก็ลงไปแจกสตางค์ให้แก่แม่ชีที่นั่งเข้าแถวรออยู่ข้างล่างคนละนิดละหน่อย

คุณยายมีเมตตากรุณาต่อข้าพเจ้าเสมอมา หลังจากที่ข้าพเจ้าแต่งงานและมีบุตรแต่ละคน คุณยายจะทำขวัญหลานด้วยทองใบบริสุทธิ์หนักคนละ ๑ บาท และยังเคยให้เงินพดด้วงแก่ข้าพเจ้า ๒ ครั้ง ๆ ละ ๕ ก้อน และไม่ลืมฝากไปให้หลานเขยด้วยทั้ง ๒ ครั้งเท่า ๆ กัน คุณยายบอกว่าเงินเหล่านี้เมื่อสมัยลูกระเบิด

ลง คุณยายเอาไปฝังไว้ใต้ถุนบ้านหายไปเสียมาก ถึงแม้จะเป็นราคานิ้ด ๆ หน่อย ๆ แต่ข้าพเจ้าไม่เคยลืมความเมตตาของคุณยาย เมื่อคุณยายย้ายบ้านมาอยู่ที่เทเวศร์ ข้าพเจ้าชอบพาบุตรมาวิ่งเล่นแทบทุกอาทิตย์ คุณยายจะบอกให้กินข้าวกินขนมและแจกสตางค์ให้บุตรข้าพเจ้าทุกครั้งทุกคน ๆ ละ ๑ บาท ตอนหลัง ๆ ถึงแม้คุณยายชักจะหลง ๆ เป็นบางครั้ง สัก ๒ ปีก่อนที่จะสิ้น เห็นหน้าข้าพเจ้าครั้งใดยังทำท่าจะควักกระเป๋าให้ทุกที เมื่อตอนที่บุตรข้าพเจ้ายังเล็กๆ นั้น ถ้าเวลาที่ลูกข้าพเจ้าคนหนึ่งคนใดเจ็บต้องเข้าโรงพยาบาล ลูกที่เหลือก็จะไปรวมอยู่ที่บ้านคุณยายเสมอ ข้าพเจ้าเคยไปขอยืมเงินคุณยายหลายพันเพื่อเอารถออกจากท่าศุลกากร คุณยายไม่ปฏิเสธเลยสักคำ หยิบเช็คมาเซ็นให้โดยดี เป็นเช็คสั่งจ่ายใบแรกและใบเดียวในประวัติศาสตร์

คุณแม่เคยเล่าว่า หลังจากที่คุณพ่อแต่งงานกับคุณแม่สัก ๒–๓ ปี คุณตาอ้อนวอนให้คุณพ่อเข้าเรียนเนติบัณฑิต เพื่อจะได้เป็นผู้พิพากษาเหมือนท่าน เมื่อคุณพ่อเรียนสำเร็จแล้ว คุณตาได้ให้รางวัลแหวนเพ็ชรน้ำงาม ๓ กะรัตแก่คุณพ่อ

เมื่อครั้งคุณตายังมีชีวิตอยู่นั้น มีแขกเพื่อนฝูงมาหาท่านเสมอ บางคนก็มาคุยอยู่เป็นเวลานาน ก็ไม่เห็นจะต้องมีเหล้ายาปลาปิ้งต้อนรับเหมือนสมัยนี้ ท่านต้อนรับแขกด้วยน้ำมะตูม หรือน้ำชุมเห็ดชง หมากพลู บุหรี่ บางครั้งก็ชวนรับประทานข้าวด้วย

ด้วยเงินของคุณยายและทรัพย์สินที่กรุณาแบ่งปันให้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ลูกหลานคุณยายดำรงชีวิตมาด้วยความผาสุกรวมทั้งน้องชายของข้าพเจ้า ซึ่งเวลานั้นเป็นหลานที่คุณยายรักมากที่สุด ได้เรียนปริญญาโทต่อที่อเมริกาจนสำเร็จ และได้แต่งงานเป็นหลักเป็นฐาน

คุณยายสามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ เมื่อครั้งข้าพเจ้าอยู่ต่างประเทศ คุณยายเขียนจดหมายถึงข้าพเจ้าเสมอ แต่ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาแปลไทยเป็นไทยอยู่นานกว่าจะตีความออก คุณยายลายมือสวย แต่สะกดและใช้การันต์วรรณ-ยุกต์ไม่ค่อยถูก

เมื่อคุณยายยังสาว ข้าพเจ้าได้ยินญาติผู้ใหญ่เล่าว่า คุณยายสวยมาก คนลือกันทั้งเมือง คุณยายเป็นคนกล้ากว่าลูกหลานแยะ ขี่ม้าเก่ง ไม่กลัวการลงเรือหรือการเดินทางทุรกันดาร เมื่อสิ้นคุณตาแล้ว เวลาคุณยายนอน คุณยายเอาดาบวางไว้ข้าง ๆ ที่นอน คุณยายบอกว่าเผื่อขโมยขึ้น จะได้เอาไว้ฟันเมื่อคุณยายแก่ตัว คุณยายเป็นคนขี้บ่น แต่ไม่เคยได้ยินคุณยายกล่าวคำหยาบคายเลย

"การสำนึกในความกตัญญูกตเวที ย่อมบังเกิดแก่ผู้ที่เจริญด้วยสมอง คุณธรรม และสติ"

ข้าพเจ้าชอบนึกถึงความหลังครั้งยังเป็นเด็ก ความอบอุ่นที่ได้รับจากคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ได้เคยเล่าให้เพื่อนฟังเสมอ

ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย และผลบุญกุศลของคุณยาย โปรดดลบันดาลให้วิญญาณของคุณยายเป็นสุข และช่วยปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานของคุณยายเป็นสุข รักใคร่ สนิทสนมกันเหมือนเมื่อคุณยายยังมีชีวิตอยู่

"อันพฤษภและกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา"

"**หลานคนรอง**"

คุณยายของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้ารู้มาก่อนแล้วว่า คงจะมีสักวันหนึ่งที่คุณยายจะจากข้าพเจ้าและทุกคนไปอย่างไม่มีวันที่จะกลับมา ข้าพเจ้ากลัววันนั้น ทั้งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะความจริง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย และความตายเป็นสภาพพึงเกิดแก่ชีวิตทุกชีวิต แต่คนเราก็หนีความหวงแหน ความรัก ความเสียดายและความโศกเศร้าไม่พ้นเมื่อถึงวาระที่จะต้องเสียผู้เป็นที่รักและบูชาไป เมื่อคุณยายจากข้าพเจ้าไป ข้าพเจ้าบอกไม่ถูกว่าข้าพเจ้าเสียใจเพียงไร คนที่มีความเสียใจอย่างสุดซึ้งก็ไม่อาจบอกได้ว่ามันเปรียบเทียบกับอะไรจึงจะตรงต่อความเป็นจริง

ข้าพเจ้าเชื่อในความจริงที่ว่า คนเรา ทำความดี ย่อมได้รับผลดี ทำชั่วย่อมได้ชั่วเป็นผลตอบแทน อย่างน้อยที่สุด ข้าพเจ้าก็ได้เห็นคุณยายเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนเหลือเกิน เพราะเท่าที่ข้าพเจ้าได้เห็น ข้าพเจ้าก็เห็นแต่คุณงามความดีของคุณยาย และได้เห็นผลนั้นตอบสนองทันตาซึ่งความจริงข้อนี้ ญาติผู้ใหญ่ของเราทุกคนต่างก็รู้แก่ใจด้วยกัน

เขาพูดกันว่า คนเรา เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ได้พบปะเห็นหน้ากัน บางคราวแม้จะไม่ได้พบปะกันบ่อยครั้งก็ยังมีความอบอุ่นอยู่เสมอ บางขณะก็อาจลืมเสียบ้างก็ได้ เพราะมีอุปาทานว่าถึงอย่างไรก็ยังไม่จากไปไหนเสีย แต่ครั้นเมื่อถึงวาระจากกัน เพียงแต่ไปหัวบ้านหัวเมืองนานวัน ความคิดถึงก็เริ่มจะมีมากขึ้น แต่จากกันด้วยความตายนั้น เป็นการจากที่ลับหาย สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือความทรงจำอันประทับใจแต่อย่างเดียว

คืนวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๑๗ เป็นคืนที่คุณยายจากไปอย่างสงบ ตอนเช้าน้าสุดใจโทรศัพท์มาบอกว่าคุณยายสิ้นบุญเสียแล้ว ข้าพเจ้ารู้สึกใจหาย บอกไม่ถูกว่าขณะนั้น ความเสียใจหรืออะไรกันแน่ที่ประดังกันขึ้นมา พวกเราต้องยอมรับกันว่า วันที่เรากลัวที่สุดได้มาถึงแล้ว จะคิดอะไรกันอีก นอกจากเชื่อมั่นว่าคุณยายจากเราไปสู่ยังภพที่มีความสุขและสงบสำหรับคนดียิ่งกว่าโลกนี้ และคุณยายของข้าพเจ้าก็จะต้องไปสู่ที่นั้นแน่นอน

ความทรงจำของข้าพเจ้ายังแม่นยำและที่ลืมเลือนไปบ้าง ก็หวลกลับมาอีกเกือบจะว่าได้ว่าครั้งเริ่มจำความได้ทีเดียว

ความหลังครั้งนั้น ข้าพเจ้าจะเขียนลงในหนังสือเล่มนี้เพื่อมิให้เรื่องราวบางอย่างของข้าพเจ้ากับคุณยายเลือนไป และให้คุณงามความดีของคุณยายยังปรากฏอยู่ และข้อสำคัญที่สุดก็เพื่อจะเป็นตัวอย่างอันดีของผู้ที่ได้อ่านความที่เกี่ยวพันระหว่างยายกับหลาน คือคุณยายกับข้าพเจ้า ได้รู้ซึ้งถึงคุณค่าแห่งความกตัญญูที่บุตรพึงมีต่อบิดามารดา ซึ่งข้าพเจ้าถือว่าเป็นคุณสมบัติที่วิเศษสุดแล้วสำหรับมนุษย์เราที่คุณยายได้เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนเหลือเกิน

ข้าพเจ้านึกถึงบ้านเก่าของเราซึ่งสมัยโน้นก่อนข้าพเจ้าเกิดและเมื่อข้าพเจ้าเกิดแล้วจนกระทั่งจำความได้ บ้านแสนตอ อำเภอขาณุ จังหวัดกำแพงเพชร ข้าพเจ้าตัวนิดเดียว แม่ตายแต่อายุเพียงแปดขวบ ได้อยู่กับคุณตาทองดี (ซึ่งเป็นน้องในไส้คนเดียวของคุณยาย) ซึ่งเป็นคุณพ่อคุณแม่ของข้าพเจ้า กำแพงเพชรกับกรุงเทพฯ ยุคโน้นไกลกันเหลือเกิน ส่วนคุณยายอยู่กรุงเทพฯ ข้าพเจ้ากับคุณยายอยู่ห่างไกลกัน แต่ก็มีโอกาสได้พบกันทุกปี ถ้าคุณยายไม่ขึ้นไปที่กำแพงเพชร ข้าพเจ้าก็ลงมากรุงเทพฯ กับคุณตา คราวที่คุณตาเอาไม้มาขายที่

กรุงเทพ ฯ เพราะภายหลังคุณตาเป็นพ่อค้าไม้ ถ้าคุณตามากรุงเทพ ฯ คุณยายก็ไม่ขึ้นไปกำแพงเพชร แต่ฝากเงินทองและข้าวของเป็นจำนวนมากไปให้คุณทวดที่กำแพงเพชรทุกคราวที่เรามากรุงเทพฯ ส่วนมากเราก็ได้พักกับคุณยายที่บ้านเสาชิงช้า นั่นแหละที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดคุณยาย คุณยายรักและเอ็นดูข้าพเจ้ามาก อาจเป็นเพราะข้าพเจ้ากำพร้าแม่มาแต่อายุ ๘ ขวบ และเป็นหลานผู้หญิงด้วยก็ได้

ถ้าข้าพเจ้ากับคุณตาไม่ลงมากรุงเทพ ฯ คุณยายก็จะต้องขึ้นไปกราบเยี่ยมคุณทวดที่กำแพงเพชรโดยตนเองกับเพื่อนร่วมทาง สุดแท้แต่คุณยายจะเอาใครไปด้วย

การเดินทางจากกรุงเทพ ฯ ไปจังหวัดกำแพงเพชรสมัยนั้น กว่าจะไปถึงบ้านเราก็กินเวลาแรมวันแรมคืน คุณยายจะต้องเขียนจดหมายไปบอกที่บ้านคุณตาก่อน นัดหมายให้คนมารับ ถ้าเป็นหน้าแล้ง คุณยายจะเดินทางจากกรุงเทพ ฯ โดยรถไฟแต่เช้าถึงปากน้ำโพเย็น นั่งเรือจ้างข้ามไปยังตัวจังหวัด ค้างคืนที่จังหวัดคืนหนึ่ง เช้าวันรุ่งขึ้น ก็นั่งรถเมล์ซึ่งควรจะเรียกได้ว่าโกโรโกโส ถนนหนทางก็ไม่เหมาะที่จะเรียกว่าถนน เพราะบางคราวมันก็ต้องไปวิ่งในพื้นนา บางคราวก็ผ่านดงและบางตอนก็เลาะไปตามริมแม่น้ำคนโดยสารหัวสั่นหัวคลอนคุณยายต้องทรมานเหมือนกับคนอื่นเกือบทั้งวัน ใกล้ค่ำจึงถึงบ้านแสนตอ

แต่ถ้าเป็นฤดูน้ำ การเดินทางโดยรถไฟก็คงเหมือนกัน ผิดแต่ทางบ้านแสนตอส่งคนเอาเรือมารับที่บ้านบางแก้ว นครสวรรค์ เดินทางโดยทางเรือแจวอีกวันหนึ่งจึงถึงบ้านแสนตอ เช้าวันรุ่งขึ้น จึงจะเดินทางไปบ้านคุณทวดระยะทางห่างจากบ้านคุณตาไปถึงบ้านคุณทวดเดินประมาณร่วมชั่วโมง การไปเยี่ยมคุณทวด คุณยายถือเป็นกิจสำคัญที่น้อยครั้งจะว่างเว้นนอกจากมีความจำเป็นบาง

อย่างสำคัญ แต่ถ้าตัวไม่ไป คุณยายจะต้องส่งข้าวของไปกราบเยี่ยมคุณทวดดังกล่าวมาแล้ว คุณยายมิได้ถือว่าเป็นกิจวัตรที่ต้องกระทำ หากแต่จิตใจอันเปี่ยมไปด้วยความกตัญญูของบุตร อันพึงมีต่อบิดาพึงกระทำโดยมิได้ฝืนใจหรือมีใครบังคับ หรือบังคับตัวเอง

ผลแห่งความกตัญญูนี้เองที่ข้าพเจ้าได้เห็นประจักษ์ชัดว่า คุณยายมีลูกสาวที่ยังมีชีวิตอยู่เพียง ๓ คน ซึ่งข้าพเจ้าเรียกว่าน้าบ้าง ป้าบ้าง ตามวัยที่แก่อ่อนกว่าแม่ และบุตรทั้งสามของคุณยายต่างก็กระทำตัวเป็นอภิชาติบุตร คือทุกคนเสียสละความสุขส่วนตัวคอยปรนนิบัติดูแลคุณยายในบั้นปลายแห่งชีวิต ตราบจนกระทั่งคุณยายสิ้นบุญ

การเดินทางไปเยี่ยมคุณทวดของคุณยายสิ้นสุดลงเมื่อคุณทวดสิ้นบุญ คุณทวดก็เป็นผู้มีบุญที่มีอายุยืนถึง ๘๐ ปีเศษ

คุณตากับคุณยายเป็นพี่น้องที่รักกันมากเพราะมีเพียงสองคนเท่านั้น ต่างผลัดกันไปมาหาสู่ จนกระทั่งคุณตามาสิ้นบุญที่กรุงเทพฯและก็ที่บ้านของคุณยายนั่นเอง ตอนนั้นข้าพเจ้าอายุได้ ๒๐ ปีแล้ว เมื่อคุณตาสิ้นบุญ คุณยายก็ว้าเหว่เพราะเหลือตัวคนเดียวที่เป็นผู้ใหญ่ นอกจากนั้นก็เป็นบุตรและหลาน แต่ดังได้กล่าวแล้วว่าคุณยายมีบุญ ลูกของคุณยายทุกคนรักและบูชาคุณยาย ทุกคนต่างเอาใจใส่ดูแลปรนนิบัติคุณยายมิให้อนาทรร้อนใจ หรือลำบากทั้งกายและใจอย่างใดเลย

คุณตาหลวงประชานันทกิจสิ้นบุญก่อนคุณยายถึง ๓๕ ปี คุณยายจึงอยู่กับลูกที่ยังมีชีวิต ๓ คน คุณยายมีความสุขอยู่กับการทำบุญตักบาตรและการกุศลอื่น ๆ

ข้าพเจ้ามีความชื่นใจอยู่อย่างหนึ่งก็คือได้มีโอกาสรับใช้คุณยาย คือ คุณยายสั่งให้ข้าพเจ้าช่วยหาบ้านใหม่ให้เพราะบ้านที่อยู่เดิมของคุณยายต้องถูกเวนคืน คือสถานที่ทำการเทศบาลนครกรุงเทพ เสาชิงช้าในปัจจุบัน ข้าพเจ้าได้ช่วยหาที่บ้านใหม่คือบ้านเทเวศร์ปัจจุบันซึ่งคุณยายก็ได้อยู่มาจนกระทั่งสิ้นบุญ

คุณยายจากไปแล้ว เหลือความทรงจำไว้ซึ่งในไม่ช้า กาลเวลาก็จะทำให้เลือนลางและลับหายไปตามสภาพ แต่ตัวอักษรนี้ยังคงอยู่อย่างน้อยก็นานกว่าชีวิตของข้าพเจ้า นานกว่าความทรงจำอยู่กับข้าพเจ้าได้

ผู้มีบุญอย่างคุณยายมีชีวิตอยู่นานถึง ๙๓ ปีเศษ ก็เพื่อให้ลูกหลานได้มีโอกาสรับใช้ แสดงความกตัญญูกตเวทีและมีโอกาสได้ทำบุญกุศลและความดีอื่นอีกมากหลายจนกระทั่งวาระสุดท้ายมาถึง

ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณยายพร้อมกับนึกว่า คุณยายสะสมความดีไว้สุดจะจาระไนได้ ผลบุญนี้คงจะส่งคุณยายไปสู่สุคติ ณ สัมปรายภพเป็นเที่ยงแท้

หลานของคุณยาย

พรเฉลย เสริบุตร

สารบาญ

คาถาสวด

สพฺเพ สตฺตา มริสฺสนฺติ มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ
ชรํปิ ปตฺวา มรณํ เอวํ ธมฺมา หิ ปาณิโน

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นจักตาย ด้วยว่าชีวิตมีความตายเป็นที่สุด แม้อยู่ได้ถึงชราก็ต้องตายเพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา

ทหรา จ มหนฺตา จ เย พาลา เยจปณฺฑิตา
สพเพ มจฺจุ วสํยนฺติ สพฺเพ มจฺจุปรายนา

ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนโง่คนฉลาด ล้วนไปสู่อำนาจมฤตยูทั้งหมด มีมฤตยูเป็นเบื้องหน้าสิ้นทุกคน

อนิมิตฺตํมนญฺญาตํ มจฺจานํ อิธ ชีวิตํ
กสิรญฺจ ปริตฺตญฺจ ตญฺจ ทุกฺเขน สํยุตํ

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีเครื่องหมายอันใคร ๆ รู้ไม่ได้ ทั้งกระเษียร ทั้งน้อยซ้ำ ประกอบด้วยทุกข์

อนฺวหิโต ตโต อาคา นานุญฺญาโต อิโต คโต
ยถาคโต ตถาคโต ตตฺถกา ปริเทวนา

ผู้ตายไม่ได้รับเชิญก็มาจากโน่น ไม่ได้รับอนุญาตก็ไปจากนี่ มาอย่างไรก็ไปอย่างนั้น จะคร่ำครวญในเพราะเหตุนั้นทำไม

อตีตํ นานุโสจนฺติ　　　นปฺปชปฺปนฺติ นาคตํ
ปจฺจุปนฺเนน ยาเปนฺติ　　　เตน วณฺโณ ปสีทติ

บุคคลไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ยังชีวิตให้เป็นด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เพราะเหตุนั้นผิวพรรณย่อมผ่องใส

โย ปุพฺเพ กตกลฺยาโณ　　　อกาโลเก สุทุกฺกรํ
ปจฺฉากรยา นวา กยิรา　　　อจฺจนฺตํ ปูชนารโห.

ผู้ใดได้ทำความดีทำประโยชน์ไว้ก่อนแล้ว ผู้นั้นชื่อว่า ได้ทำสิ่งที่ทำยากในโลก ภายหลังจะทำอีกหรือไม่ก็ตาม ย่อมเป็นผู้ควรบูชาที่สุด

เยตฺตกานมฺปี ปาฐานํ　　　อตฺถํ อญฺญาย สาธุกํ
ปฏิปชฺเชถ เมธาวี　　　อโมฆํ ชีวิตํ ยถา ติ.

นักปราชญ์ทราบเนื้อความแห่งบาลีแม้เพียงเท่านี้ดีแล้ว พึงปฏิบัติโดยทางที่ชีวิต จักไม่เปล่าจากประโยชน์ แล

ความถนอมเวลา

ทรัพย์เสียไปแล้ว อาจหาได้ใหม่ด้วยความเพียร, ความรู้ที่เสื่อมไปแล้ว อาจบำรุงได้อีกด้วยการเล่าเรียน, ความสุขอนามัยเสื่อมทรามไปแล้ว อาจทำให้เกิดได้อีกด้วยประมาณในการบริโภคและใช้ยา. ส่วนเวลาที่เสียไปแล้ว ล่วงไปเลย เรียกเอาคืนไม่ได้ คนผู้ไม่ทำการธุระ มักพอใจพูดแก้ตัวว่าไม่มีเวลาจะทำ, อันที่จริงเขาอยากจะอยู่เปล่าเท่านั้น คนผู้ประพฤติเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ย่อมเป็นคนขยันไม่อยุดหย่อนตลอดปี คนเช่นนี้ถึงมีธุระ ก็ยังสามารถจะหาช่องทำได้อีก. คนผู้ทำมาก ยังสามารถจะทำได้มากขึ้นไปอีก และจะทำได้ดีที่สุด เพราะเหตุการทำย่อมเจริญความสามารถจะทำให้มากขึ้น

กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

หัวโขน

หัวโขน สวมหัว คนเต้น
หมายเป็น ลิงยักษ์ สักครู่
ถอดโขน แล้วคน เดิมดู
ใช่ผู้ ยักษ์ลิง สิ่งลวง

วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กรุงเทพมหานคร

คิลาโนวาท คำสอนคนเจ็บ

โอวาทของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ญาณวรเถระ)

วัดเทพศิรินทราวาส

ถามว่า ในเวลาเจ็บน้อยจะตั้งสติพิจารณาอย่างไร ฯ ในเวลาเจ็บมากจะตั้งสติพิจารณาอย่างไร ฯ ในเวลาจะตายจะตั้งสติพิจารณาอย่างไร ฯ

ตอบว่า ควรทำกายวาจาให้บริสุทธิ์ด้วยศีล ๕ และอาชีวัฏฐมกศีลหรือศีลอื่นตามหน้าที่ของผู้เจ็บ ซึ่งเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต และทำสติรักษาจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ ๕ ด้วยสมาธิ คือเพ่งใจไว้ในกรรมฐานและสังขารร่างกายและรู้ในอริยสัจ ๔ และพิจารณาให้เห็นจริงในขันธ์ทั้ง ๕ ด้วยปัญญา โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกว่าจะตายหมดความรู้สึก ฯ

คนเจ็บควรพิจารณาภายนอกก่อนว่า ความเจ็บเป็นทุกขเวทนา จะไม่ให้เจ็บตามใจไม่ได้ ลางคนเมื่อเจ็บปวดขึ้น ก็อยากให้เจ็บปวดนั้นเป็นไปในที่ต่าง ๆ เช่นเท้าเจ็บ ก็บ่นว่าเจ้ากรรม เฉพาะมาเป็นที่เท้า จะเดินไปไหนก็ไม่ได้เจ็บมือดีกว่า ถ้าเจ็บมือก็บ่นว่า เจ็บมือช่างลำบากจริง ๆ จะทำอะไรก็ไม่ถนัด ปวดศีรษะดีกว่า ครั้นปวดศีรษะก็บ่นอีกว่า ปวดศีรษะเหลือทน คิดอะไรก็ไม่โปร่ง จะหลับนอนก็ไม่ผาสุก เจ็บที่อื่นดีกว่า ขอเปลี่ยนอยู่เสมอทุกแห่ง ที่แท้ก็ไม่อยากให้เจ็บเป็นอะไรหมด ลางทีเมื่อเป็นอะไรสักนิด มัก

หงุดหงิดถึงบ่นว่า ไม่ควรจะเป็นเลย ทำไมคนอื่นเขาจึงไม่เป็น เฉพาะมาเป็นแต่เรา ดังนี้ก็มี ฯ

ความเจ็บไข้ทั้งมวลซึ่งมีจำนวนนับไม่ถ้วน เป็นของสำหรับมนุษย์สตรีบุรุษทั่วกันต้องรับ จะปลีกตัวเสียไม่ได้เลยเป็นอันขาด สมเด็จพระโลกนาถสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสสอนไว้ ให้สตรีบุรุษคฤหัสถ์บรรพชิตหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ควรพิจารณาให้เห็นตามความจริงที่ปรากฏอยู่ ถ้าการบ่นว่าทำให้เจ็บไข้หายได้แล้ว ทุกคนที่ป่วยควรบ่นว่าให้มาก เจ็บไข้คงหายหมด จะต้องรักษาเยียวยาทำไม บ่น ๆ ว่า ๆ เอาก็แล้วกัน คงหายสมความปรารถนา เมื่อรู้แน่ว่าเป็นการจำเป็นจะต้องเจ็บไข้แล้ว ไม่ควรที่จะบ่นว่าหรือครวญครางให้เปลืองเสียงเปล่า ๆ พึงใคร่ครวญว่า การครางนั้นจะหายได้หรือ ถ้าหายได้ คนทั้งหลายควรครางกันทั่วบ้านทั่วเมือง ไม่ต้องหาหมอรักษา ที่แท้การครางมีแต่จะให้ผู้อื่นรำคาญหนวกหู และทำให้ผู้รักษาพยาบาลรู้สึกอึดอัดใจไม่สบาย ผู้เจ็บมัววุ่นวายกับครางเสียแล้ว ก็ไม่ได้เพ่งพิจารณาตามธรรม ให้ชัดเจนตามความจริง เมื่อตายจะไม่มีสติ ไม่มีใครสรรเสริญเลย เวลาจะตายนั้นพึงนึกว่า เราต้องตายเป็นแน่แท้ ควรทำแต่ความดี ไม่ควรประพฤติชั่ว ให้ความชั่วติดตัวไป ควรทำกายวาจาใจกับความเห็นให้บริสุทธิ์ อย่าให้มีโทษ ฯ

อนึ่งว่าถึงบุญคุณของคนรักษาพยาบาล เราไม่สามารถที่จะทดแทนคุณเขาได้ในเวลาที่เราตายไปแล้ว เพราะเขาตั้งใจจะให้เราหายเจ็บให้เป็นสุขสบาย สู้อดทนไม่เป็นอันกินอันนอน ทะนุบำรุงเราทุกอย่าง ถ้าเราหายเจ็บ ก็จะได้สนองคุณเขา ถ้าไม่หาย ก็ไม่มีเวลาจะสมนาคุณ เพราะฉะนั้นควรพูด

กะเขาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวานจับใจ ให้ศีลให้พรเขา อย่าทำอย่าพูดให้เดือดร้อนรำคาญต่าง ๆ ได้ เป็นอย่างดีที่สุด จะได้ไม่เป็นเวรเป็นกรรมต่อไป และจะชื่อว่าสนองคุณเขาด้วย ตามส่วนที่เรากำลังเจ็บอยู่พอจะทำได้ เพราะฉะนั้นถ้าพลาดพลั้งด้วยกายวาจาใจ ก็ควรขอขมาโทษเสีย จะได้ไม่เป็นเวรเป็นกรรมต่อไป ฯ

ลางคนเมื่อป่วยหนักมักมีโทสะมาก ดุคนโน้นด่าคนนี้ เช่นโกรธตั้งแต่ให้ไปตามหมอ ไปตามช้าไปหน่อยก็โกรธ หมอไม่อยู่ก็โกรธ หมอมาช้าก็โกรธ บดยาไม่ทันก็โกรธ หรือเมื่อได้ยามาแล้ว มีคนทำถ้วยยาพลัดตกแตกไม่ทันถึงมือก็โกรธ เกิดความทุกข์เร่าร้อนลงโทษตัวเองอีกมาก ถึงกล่าววาจาดุด่า หรือลางคนเดินดัง ก็เรียกตัวมาเอาไม้เคาะตาตุ่มเป็นต้น รวมความว่าเมื่อเจ็บก็เป็นทุกข์อยู่มากแล้ว ยังเพิ่มทุกข์ที่ทำให้รำคาญเดือดร้อนอึดอัดเคืองแค้นแน่นหน้าอกเพิ่มเติมเข้าอีก ขาดทุนเปล่า ๆ ควรพิจารณาตรึกตรองดูว่าเจ็บก็ส่วนเจ็บ ยอมไปตามเรื่องของความเจ็บ ไม่ควรจะทุกข์ร้อนเกินไป แสดงอาการทุรนทุรายกระวนกระวายอยากให้หาย ขวนขวายจนเกินส่วน ควรปฏิบัติสังขารไปตามสมควร ฯ

เมื่อเจ็บไข้ขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคชนิดไหนหมด ไม่ควรประมาท ควรนึกว่า เจ็บน้อยนี้อาจเจ็บมาก และอาจถึงตายก็ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อมีธุระอะไรติดตัวอยู่ ควรชำระสะสางให้เรียบร้อย เช่นใช้หนี้เงินทองแบ่งทรัพย์มรดกให้แก่บุตรธิดาหรือภรรยาสามีและญาติพี่น้อง ผู้สมควรจะได้ ถ้าตายลงจะได้เรียกว่ามาดีไปดี ไม่เกิดแก่งแย่งฟ้องร้องวิวาทกันภายหลัง การทำเช่นนั้นไม่ใช่แช่งตัว ลางคนถือกันต่าง ๆ เช่นถ่ายรูปหรือทำพินัยกรรมแล้ว รู้สึก

เท่ากับเป็นลางส่อให้ตัวตาย ที่จริงไม่เป็นเช่นนั้นเลย กลับเป็นผู้ที่รู้เท่าทันตามธรรมดาดีขึ้นอีก และชื่อว่าเป็นผู้ไม่กลัวตาย และยังหลงต่าง ๆ ว่า ให้ทรัพย์สมบัติลูกหลานภรรยาสามีแล้ว เวลาที่ยังไม่ตายเขาอาจปกครองสมบัติไม่ได้ มักจะเอาไปทุ่มเทเสียหายบ้าง หรือจะไม่ประคับประคองดูแลปฏิบัติรักษาพยาบาลตัวให้เต็มมือเหมือนเมื่อยังไม่ได้แบ่งมรดก คือกลัวเขาจะทอดธุระไม่ดูแลตัวบ้าง ฯ

อนึ่ง เวลาจะตายจริง อย่านึกเลือกเวลาสถานที่บ้านเมืองหรือเลือกโรค เพราะเป็นสิ่งที่เลือกไม่ได้ เมื่อเลือกไม่ได้แล้ว ไม่ว่าเวลาไร ไม่ว่าโรคอะไร จะตายที่ไหนก็ได้ทั้งนั้น จะบังคับหรือสั่งให้เป็นตามความพอใจไม่ได้เลย เช่นไปไหน ๆ อาจเป็นลมล้มตกลงในท่อข้างถนนตายก็ได้ หรือไปไกล ๆ เช่นข้ามประเทศสถานที่อยู่ไป อาจไปตายก็ได้ สั่งงดหรือผันความตายไม่ได้ หรือจะเลือกโรคว่า ขอให้ตายเพราะโรคที่สบาย ๆ เถิด เป็นการสะดวกดี จะได้ไม่ต้องทนทุกขเวทนาต่าง ๆ ดังนี้ก็ไม่ได้ ถ้าเลือกได้แล้ว คนทั้งหลายครั้งปู่ย่าตายาย คงไม่ตายเพราะโรคทุรนทุรายกระสับกระส่าย ตายลำบากยากเข็ญ คงตายเพราะโรคที่สบายเสียหมด ถ้าเป็นจริงอย่างนั้น โรคที่เหลือทนต่าง ๆ ก็ตกอยู่แก่คนภายหลัง ฯ สถานที่ต่าง ๆ จะเลือกก็ไม่ได้ เช่นจะตายในที่ของตัว ไม่อยากตายในที่อื่น อยากตายบนที่นอนที่อ่อนนุ่ม ก็เลือกไม่ได้ ฯ

ยังมีการถือลัทธิต่าง ๆ อีก เช่นคนจะตาย ต้องเอาเสื้อผ้าใหม่มาสวมและนุ่งให้ จะได้มีของติดตัวใหม่ ๆ ไปเมืองผี ข้อนี้ไม่น่าเชื่อเลย คนตายแล้วจะหอบหิ้วเอาของเช่นนั้นไปไม่ได้ ซ้ำจะเพิ่มความลำบากให้แก่ผู้จะตายเข้าอีก ทำให้พงับพง่อนน่าทุเรศ กลับซ้ำเป็นอันตรายแก่การตั้งสติ แต่ร่างกายซึ่งเป็น

ของรักยิ่ง ก็จำต้องทอดทิ้งไว้เอาไปไม่ได้ ของเหล่านั้นจะเอาไปได้อย่างไร มีแต่จะเปื้อนเหม็นด้วยน้ำเหลืองน้ำเลือด ในที่สุดก็คงเป็นขี้เถ้า เพราะถูกไฟเผาไหม้เป็นจุณไปหมดไม่เหลือหลอ หรือฝังก็จมดินผุย่อยเป็นดินไป ฯ

ความเจ็บให้พึงเห็นว่า มันก็ดับของมันอยู่เสมอเป็นธรรมดา แต่เปลี่ยนท่ายักย้ายไป เช่นเดี๋ยวนี้เป็นอย่างนี้ บัดเดี๋ยวก็กลายเป็นอย่างใหม่อีก เกิดแล้วดับเรื่อยไป ทนอยู่ไม่ได้ เช่นปวดศีรษะ จะปวดอยู่เสมอไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปจนตายหรือหาย ปวดศีรษะก็ดับ ปวดอยู่ไม่ได้ ที่ปวดถึงตายก็คือร่างกายทนไม่ไหว ต้องแตกดับ ลงท้ายดับหมดทั่วกัน ฯ

ต่อไปนี้ควรพิจารณาภายในร่างกายจิตใจนี้ ซึ่งแบ่งเป็นขันธ์ ๕ คือ รูป ๑ เวทนา ๑ สังขาร ๑ วิญญาณ ๑ ฯ รูปได้แก่ร่างกายนี้ เวทนาได้แก่สุข ทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญาได้แก่จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำเย็นร้อนอ่อนแข็งที่มาถูกกาย จำเรื่องในใจ สังขารได้แก่นึกถึงรูป นึกถึงเสียง นึกถึงกลิ่น นึกถึงรส นึกถึงเย็นร้อนอ่อนแข็งที่มาถูกกาย นึกถึงเรื่องในใจ วิญญาณได้แก่รู้สึกทางตา รู้สึกทางหู รู้สึกทางจมูก รู้สึกทางลิ้น รู้สึกทางกาย รู้สึกทางใจ ฯ พึงพิจารณาด้วยปัญญาว่า รูปเกิดขึ้นไม่เที่ยง ยักย้ายผันแปรเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ฯ เวทนาเกิดขึ้นไม่เที่ยง ยักย้ายผันแปรเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ฯ สัญญาเกิดขึ้นไม่เที่ยง ยักย้ายผันแปรเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ฯ สังขารเกิดขึ้นไม่เที่ยง ยักย้ายผันแปรเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ฯ วิญญาณเกิดขึ้นไม่เที่ยง ยักย้ายผันแปรเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ฯ

เมื่อพิจารณาพิสดารอย่างนี้แล้ว จงย่อขันธ์ ๕ เข้าเป็นนาม ๑, รูป ๑. เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ นี้เป็นนาม ๑ เป็นรูป ๑ แล้วพิจารณานามรูปนี้ด้วยปัญญาว่า เวทนา สุข ทุกข์ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ปรากฏขึ้นแล้วก็ดับวิบไปไม่มีเหลือ ผลัดเปลี่ยนเกิดดับไปจนตาย สัญญา ๖ มีจำรูปเสียงเป็นต้น ปรากฏขึ้นอย่างหนึ่งแล้วก็ดับวิบไป จำอย่างอื่นแล้วก็ดับวิบไปอีก เช่นนี้ไปจนตาย สังขาร ๖ มีนึกถึงรูปเป็นต้น นึกแล้วก็ดับวิบไปหายไป ไม่มีอะไรเหลือจนตาย วิญญาณ ๖ มีความรู้สึกทางตาเป็นต้น รู้สึกขึ้นทางไหนก็ดับไปทางนั้น ผลัดเปลี่ยนกันอยู่ไม่หยุดหย่อนไปจนตาย เหลวๆ ไม่มีสาระแก่นสาร ยิ่งกว่าลม ไม่มีเราเขา ทั้ง ๔ อาการนี้ เหลวๆ ทั้ง ๔ ไม่มีอะไรเที่ยง มีแต่เสื่อมไป จางไป สิ้นไป ดับไปเป็นที่สุด ไม่ควรยึดถืออะไรหมด นามทั้ง ๔ นี้เกิดจากรูป รูปก็เกิดผสมด้วยธาตุ ๕ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ธาตุเหล่านี้เข้ามาเป็นรูปแล้ว ก็เสื่อมสิ้นยักเยื้องแปรไป ที่สุดก็กลับไปอยู่กับธาตุเดิมภายนอก เช่น ผม ขน เล็บ ตัดโกนร่วงหล่นก็ไปกับธาตุเดิมคือดิน ฟันก็กร่อนเข้าไป กายก็ถูเป็นไคลร่วงหล่นไป ถ่ายเป็นอุจจาระตกไปอยู่กับดินอย่างเดิม น้ำดื่มเข้าไปแล้วก็บ้วนออกมาเป็นเขฬะ ถ่ายเป็นปัสสาวะไหลเป็นเหงื่อเป็นน้ำตา น้ำมูก เป็นน้ำเหลือง น้ำเลือด ธาตุไฟ คืออบอุ่นตามตัว ธาตุลมเช่นลมหายใจ อากาศธาตุ เช่นในช่องจมูก ก็เสื่อมติดธาตุดิน ธาตุน้ำออกมาด้วยทุกคราว ทุกลมหายใจเข้าออกเสมอ ทั้งหลับตื่น เดิน ยืน นั่ง นอน ไม่ได้หยุดหย่อนไปจนตาย รูปแลเห็นได้และเป็นที่อาศัยของนาม ก็ไม่มีสาระแก่นสารเที่ยงถาวร มีแต่จะเสื่อมสิ้นแตกดับ ไม่มีเราเขา หาเราเขาไม่ได้ ควรหรือจะไปนิยมยินดี หลงรักใคร่ยึดถือนามซึ่งเหลวๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปๆ

เป็นนามรูปเหมือนกันหมดทั่วทั้งโลก ดูส่วนที่ล่วงไปแล้ว ก็หมดไปแล้วจริง ๆ ถอยมาดูปัจจุบันก็กำลังหมดไปเปลี่ยนไป เหมือนที่ล่วงมาแล้วอย่างเดียวกัน แม้ในอนาคต ก็จักเป็นเหมือนกับอดีตและปัจจุบัน ไม่แปลกต่างอะไรกัน ฯ

ควรพิจารณาอย่างย่อ ในเวลาจวนจะตายดังต่อไปนี้ นามรูปํ อนิจฺจํ นามรูปไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวร ไม่ตั้งอยู่เสมอร่ำไป นามรูปํ ทุกฺขํ นามรูปเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ มีความเสื่อมสิ้นยักย้ายแปรผัน เก่าแก่คร่ำคร่าชำรุดทรุดโทรมแตกดับไปเป็นธรรมดา นามรูปํ อนตฺตา นามรูปไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาอ้อนวอนขอร้องของใคร ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา เป็นของกลาง ๆ ไม่เป็นของใคร เป็นแต่นาม ๑ รูป ๑ เท่านั้น ฯ

ลางคนจะฉงนว่า พิจารณาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตานี้ ดูไม่เกี่ยวกับพระพุทธพระสงฆ์เลย ไม่ได้บริกรรมว่า พุทโธ ๆ หรือ อรหํ ๆ เช่นนี้ พึงเข้าใจว่า การที่บริกรรมอย่างนี้ ก็ดีดอก ถ้าไม่รู้พระคุณของท่าน ก็ถึงแต่ชื่อของท่าน ไม่ถึงหัวใจท่าน ส่วนการพิจารณาไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตานี้ ถึงหัวใจท่าน การถึงชื่อท่านกับถึงหัวใจท่านอย่างไหนจะดีกว่า เพราะความจริงทั้ง ๓ ออกมาจากหัวใจท่าน ท่านเห็นก่อนใคร ๆ หมด และโปรดปรานมาก ทรงสั่งสอนศิษย์สาวกมากกว่าคำสั่งสอนอื่น ๆ ทั้งหมด ถ้าพระองค์แลพระสงฆ์ไม่รู้ความจริงทั้ง ๓ นี้ ก็เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ เป็นพระสงฆ์ไม่ได้ ผู้พิจารณาความจริงทั้ง ๓ นี้ เป็นผู้ถึงหัวใจพระพุทธเจ้าแลหัวใจพระสงฆ์ทุกองค์ ส่วนความจริงทั้ง ๓ นี้ เป็นพระธรรมที่แท้จริง เมื่อพิจารณาเห็นความจริงทั้ง ๓ นี้ ก็ชื่อว่าอยู่กับพระธรรมที่แท้จริง เพราะฉะนั้น ผู้ใดพิจารณาความ

จริงคือไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตานี้ ผู้นั้นชื่อว่าอยู่กับหัวใจพระพุทธเจ้า หัวใจพระธรรมแลหัวใจพระสงฆ์ จงอุตส่าห์พิจารณาให้เห็นจริงแจ่มแจ้งชัดเจนตามความจริงเถิด ฯ

ควรพิจารณากำหนดให้มาก เมื่อเวลายังสบายดีไม่ป่วยไข้ ต้องซักซ้อมฝึกหัดปัญญานี้ไว้ให้ชำนิชำนาญ ในเวลาจะนอนควรพิจารณาด้วย เพราะลางคนนอนหลับตายไปก็มี พึงสะสมอบรมข้อปฏิบัติให้ชำนาญแคล่วคล่องไว้แต่ยังดี ๆ จนหมดสงสัย เมื่อเจ็บน้อยเจ็บมากหรือจะตาย ก็ใช้เครื่องมือกำจัดป้องกันชนิดเดียวกัน ดุจนายทหารมีดาบหรือกระบี่เป็นต้น ก็ใช้ยุทธวิธีฟาดฟันข้าศึกให้ย่อยยับ จนสุดความสามารถไม่ถอยท้อย่อหย่อนเลย และควรฝึกหัดใช้ดาบหรือกระบี่เป็นต้นไว้ให้คล่องแคล่ว เมื่อถึงเข้าเวลาไรจะได้ใช้สะดวกดี ฯ

เกิดมาชาติหนึ่งจะตายดีหรือไม่ดี ก็ตายหนเดียวเท่านั้น จะตายแก้ตัวอีกหน ๑ หรือ ๒ หนไม่ได้ ไม่เหมือนการค้าขาย จะได้แก้ตัวคราวหลังได้ ควรจะตายอย่างดีที่สุดที่จะตายได้ คือมีความองอาจกล้าหาญ และมีอาการอดทนแช่มชื่น บริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษโดยประการทั้งปวง พร้อมทั้งกายวาจาใจและทิฏฐิความเห็น มีสติสัมปชัญญะและปัญญาสามารถอย่างดีที่สุด ผู้ใดรู้และปฏิบัติได้ดังอธิบายมาแล้วนี้ ผู้นั้นไม่ต้องเกรงกลัวต่อความตายเลย เป็นผู้ตายดีอย่างที่สุด สมกับที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นของดีประเสริฐอย่างยอดยิ่ง ถ้าปฏิบัติถึงที่สุด ก็หมดภพชาติ ถ้ายังไม่ถึงที่สุด ก็ไปสุคติไม่ต้องไปทุคติอย่างแน่แท้ทีเดียว ฯ

โอวาทของท่านธมฺมวิตกฺโก ภิกขุ

(พระยานรรัตนราชมานิต)

วัดเทพศิรินทราวาส

---

1. "PERSONL MAGNET"

เรื่องที่มีคนเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจนั้น เป็นเพราะคุณธรรมความดีของตนเอง หลายประการด้วยกัน เป็นต้นว่า วิริยะ อุตสาหะ บากบั่น เข้มแข็งแรงกล้า และ จิตใจเมตตากรุณา ไม่เย่อหยิ่งจองหอง เป็นเหตุให้ผู้ที่แวดล้อมอยู่เกิดความเมตตากรุณารักใคร่เห็นอกเห็นใจ คิดที่จะช่วยเหลือ

คนซึ่งมี กิริยามารยาทอ่อนโยนสุภาพนิ่มนวล ย่อมเป็นที่เสน่หารักใคร่ของคนที่ได้พบเห็นและพยายามที่จะช่วยเหลือ นี่เป็น Personal Magnet คือเสน่ห์ในตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้น จงพยายามรักษาคุณสมบัติดังกล่าวนี้ไว้ จะเป็นเครื่องช่วยตัวเองให้บรรลุความสำเร็จสมประสงค์ทุกประการ ทุกกาลเวลา ทั้งปัจจุบันและอนาคต

๒. เมตตา

อย่ากลัว จงรักษาตัวให้บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรทำอันตรายได้

จงจำไว้ว่า ถ้าปรารถนาความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ก็

---

* จากหนังสือ อนุสรณ์พระราชทานเพลิงศพ พระภิกษุ ธมฺมวิตกฺโก ขอกราบขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ควรส่งกระแสใจที่ประกอบด้วยความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจไปยังท่านเหล่านั้น แล้วก็จะได้รับความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากท่านเหล่านั้นเช่นเดียวกัน นี่เป็นกฎของจิตตานุภาพ แล้วความสำเร็จทั้งหลายที่ปรารถนาก็จะบังเกิดแก่ตนสมประสงค์ทุกประการเป็นแน่นอนไม่ต้องสงสัยเลย

๓. สบายใจ

คำว่า "ไม่สบายใจ" อย่าใช้ และอย่าให้มีขึ้นในใจต่อไป Let it go, and get it out!" ก่อนมันจะเกิด ต้อง Let it go! ปล่อยให้มันผ่านไปอย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเผลอไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจ ต้อง Get it out ! ขับมันออกไปทันทีอย่าเลี้ยงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจมันจะเคยตัว ทีหลังจะเป็นคนอ่อนแอออดแอดทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่สบายใจเคยตัว เพราะความไม่สบายใจนี้แหละเป็นศัตรู เป็นมารทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติ พลอยไม่สงบไม่สบายไปด้วย ทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่งเป็น habit ความเคยชินที่ไม่ดี เป็นอุปสรรคกีดกั้นขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไรหรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้ว ต้องหัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริงเกิดปีติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกายกำลังใจ Enjoy living มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะเบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจจำได้ง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มเบิกบานต้อนรับหยาดน้ำค้าง และอากาศอันบริสุทธิ์ฉะนั้น

๔. สันติสุข

พระพุทธเจ้าสอนว่า "นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ" "สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"

หมายความว่า ความสุขอื่นมี เช่นความสุขในการดูละคร ดูหนัง ใน ในการเข้าสังคม Social ในการมีคู่รักคู่ครอง หรือในการมีลาภยศได้รับความสุข สรรเสริญ และได้รับความสุขจากสิ่งเหล่านี้ ก็สุขจริง

แต่ว่า สุขเหล่านี้มีทุกข์ซ้อนอยู่ทุกอย่าง ต้องคอยแก้ไขปรับปรุงกันอยู่เสมอ

ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็นและไม่ซ้อนด้วยความทุกข์ และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย ๆ เกิดกับกายใจของเรานี่เอง อยู่ในที่เงียบๆ คนเดียวก็ทำได้ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยก ใจ หาสันติสุขกายนี้เพียงสักแต่ว่าอยู่ในที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึงใจ

แม้เวลาเจ็บหนัก มีทุกขเวทนาปวดร้าวไปทั่วกาย แต่เรารู้จักทำ ใจ ให้เป็นสันติสุขได้ ความเจ็บนั้นก็ไม่สามารถจะทำให้ ใจ เดือดร้อนตามไปด้วย

เมื่อ ใจ สงบแล้วกลับจะทำให้กายสงบ หายทุกขเวทนาได้ด้วย

และประสบสันติสุข ซึ่งไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่าสันติสุขนั้น พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกเป็น ๓ ทาง คือ

๑. สอนให้สงบกาย วาจา ด้วย ศีล ไม่ทำโทษทุจริตอย่างหยาบที่เกิดทาง กาย วาจา เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางกาย วาจา เป็นประการต้น

๒. สอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วย สมาธิ หัดใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด

ความโกรธ

ความโลภ

ความหลง

ความกลัว

ความฟุ้งซ่านรำคาญ

ความลังเลใจ ทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่เด็ดขาด เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้ เป็นเหตุให้ใจสงบ เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง

๓. ทรงสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางทิฏฐิความเห็น ด้วย ปัญญา พิจารณาให้เห็นว่า

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอน เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมสิ้นแปรปรวน ดับไป เรียกว่าเป็น ทุกข์

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา อ้อนวอน ขอร้อง เร่งรัด ให้เป็นไปตามความประสงค์ ท่านเรียกว่า อนัตตา

เมื่อเรารู้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้ จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง มั่นคงเด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย

เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาว่าสิ่งเหล่านั้นมันไม่แน่นอน

มันคงอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง เสื่อมสิ้นดับไป

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาผ่าผืนของเรา

อย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ

คงรักษาใจให้เป็นอิสระมั่นคงอยู่เสมอ

ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น

เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุข

เป็นอิสระเกิดอำนาจทางจิต Mind Power ที่จะใช้ทำกรณียะอันเป็นหน้าที่ของตนได้สำเร็จสมประสงค์

"นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"

It needs a Peaceful Mind to support a Peaceful Body, and it needs a Peaceful Body to support a Peaceful Mind, and, so it needs Both Peaceful Body and Mind to attain all success that you wish.

๕. ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือคนไม่ทำอะไรเลย

DO NO WRONG IS DO NOTHING

จงระลึกถึงคติพจน์ ว่า "Do no wrong is do nothing!" "ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย!"

ความผิดนี้แหละ ´เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเองที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้วิเศษ คือความผิด จะได้ตรงกับคำว่า "เจ็บแล้วต้องจำ!" ตัวทำเอง ผิดเอง นี้แหละ เป็นอาจารย์ผู้วิเศษเป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้สังวรระวังไม่ให้ผิดต่อไปแล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่เลินเล่อเผลอประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้วิเศษยังคงอยู่ คอยกระซิบเตือนใจอยู่เสมอทุกขณะว่า "ระวัง! อย่าประมาทนะ! อย่าให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีกนะ!"

ผิดหนึ่งพึงจดไว้ ในสมอง
เร่งระวังผิดสอง ภายหน้า

สามผิดเร่งคิดตรอง จงหนัก เพื่อนเอย
ถึงสี่อีกหีห้า หกช้าอภัยไฉน !

จงสังเกตพิจารณาดูให้ดีเถิด จะเห็นได้ว่า นักค้นคว้าวิทยาศาสตร์ทางโลกก็ดี และท่านผู้วิเศษที่เป็นศาสดาจารย์ในทางธรรมชาติทั้งหลายก็ดี ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรคความผิดพลาดนับครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน

๖. สติสัมปชัญญะ

(ความระลึกได้ และความรู้ตัว)

ที่จะทำอะไรไม่ผิดนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่สติ ถ้ามีสติคุ้มครองกาย วาจา ใจอยู่ทุกขณะ จะทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ที่ผิดพลาดเพราะขาดสติ คือ เผลอ เหม่อ เลินเล่อ ประมาท ระเริง หลงลืม จึงผิดพลาด จงนึกถึงคติพจน์ว่า "กุมสติต่างโล่ห์ป้องอาจแกล้วกลางสนาม"

ธรรมดาชีวิตทุกชนิด ทั้งมนุษย์ และสัตว์ตลอดทั้งพืชพันธุ์พฤกษาชาติเป็นอยู่ได้ด้วยการต่อสู้ ตรงกับคำว่า "Life is fighting" "ชีวิตคือการต่อสู้" เมื่อต่อสู้ไม่ไหวขณะใดก็ต้องถึงที่สุดแห่งชีวิต คือ death ความตาย เพราะฉะนั้นยังมีสติอยู่ตราบใดถึงตายก็ตายแต่กาย เช่นกับชีวิตของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ท่านมีสติไพบูลย์อยู่ทุกขณะจิต ท่านจึงทำอะไรไม่ผิด และถึงซึ่งอมตธรรม คือธรรมที่ไม่ตาย ตรงกับคำ immortal จึงเรียกว่า ปรินิพพาน คือนามรูปสังขารร่างกายที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แตกดับไปเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ความฝึกฝนสติ (ความระลึกรู้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด) สัมปชัญญะ (รู้ตัวทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่) เมื่อทำเสร็จแล้ว ก็มีสติตรวจตราพิจารณาดูว่าบกพร่องอย่างไร หรือเรียบร้อยบริบูรณ์ดี ถ้าบกพร่องก็รีบแก้ไขเพื่อให้สมบูรณ์ต่อไป ถ้าเรียบร้อยดีอยู่แล้ว ก็พยายามให้เรียบร้อยดียิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงที่สุด

๗. อานุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ด้วยอานุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้แล จึงชนะข้าศึก คือ กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดได้ !

๑. ชนะความหยาบคาย ซึ่งเกิดกิเลสอย่างหยาบที่ล่วงทางกาย วาจา ได้ด้วยศีล !

ชนะความยินดียินร้าย หลงรัก หลงชัง ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลางที่เกิดในใจได้ด้วยสมาธิ !

ชนะความเข้าใจ รู้ผิด เห็นผิด จากความเป็นจริงของสังขารซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดได้ด้วยปัญญา !

๒. ผู้ใดศึกษาและปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญานี้ โดยพร้อมมูล บริบูรณ์สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นจึงเป็นผู้พ้นทุกข์ทั้งปวงได้เป็นแน่นอนไม่ต้องสงสัยเลย !

เพราะฉะนั้น จึงควรสนใจ เอาใจใส่ ตั้งใจศึกษา และปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ทุกเมื่อเทอญ.

๘. ดอกมะลิ

ดอกมะลิ เป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่าเป็นดอกไม้ที่หอมเย็นชื่นใจที่สุด และขาวบริสุทธิ์ที่สุดในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่เช่นเดียวกับการเล่นละคร ขอให้เป็นตัวเอกที่มีชื่อเสียงที่สุด เช่นเดียวหรือลักษณะเดียวกับดอกมะลิ อย่าเป็นตัวผู้ร้ายที่เลวที่สุด และให้เห็นว่าดอกมะลินี้จะบานเต็มที่เพียง ๒ — ๓ วัน ก็จะเหี่ยวเฉาไป

ฉะนั้น ขอให้ทำตัวให้ดีที่สุด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ให้หอมที่สุด เหมือนดอกมะลิที่เริ่มแย้มบานฉะนั้น

"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ"

๙. ทำดี ดีกว่าขอพร

"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ!"

เตือนให้เตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไปเป็นคำแทนคำอวยพรอย่างสูงสุด ประกอบด้วยเหตุผล เมื่อทำกรรมดีแล้ว ไม่ให้พรก็ต้องดี เมื่อทำชั่วแล้วจะมาเสกสรรปั้นแต่งอวยพรอย่างไรก็ดีไม่ได้ ทำชั่วเหมือนโยนหินลงน้ำหินจะต้องจมลงทันที ไม่มีผู้วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป่าอวยพรอ้อนวอนขอร้องให้หินลอยขึ้นมาได้ ทำกรรมชั่วจะต้องล่มจมป่นปี้เสียราศีเกียรติคุณชื่อเสียง เหมือนก้อนหินหนักจมลงไปอยู่กับโคลนใต้น้ำ ทำดีเหมือนน้ำมันเบาเมื่อเทลงน้ำ ย่อมลอยเป็นประกายมันปลาบอยู่เหนือน้ำ

ทำกรรมดี ย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณชื่อเสียง มีแต่คนเคารพนับถือยกย่องบูชา เฟื่องฟุ้งลอยน้ำ เหมือนน้ำมันลอย ถึงจะมีศัตรูหมู่ร้ายจงใจเกลียด

ชังมุ่งร้ายอิจฉาริษยาแช่งด่าให้จมก็ไม่สามารถเป็นไปได้ กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจกล้าหาญพยายามทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย ผู้ที่มีโชคดี ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญประสงค์ใดสำเร็จสมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบกรรม ทำแต่ความดีอย่างเดียวนั่นเอง

ท่านเจ้าคุณนรรัตน ฯ เมื่อครั้งเป็นฆราวาสได้ปฏิบัติทางโยคะศาสตร์ จนสามารถระงับโรคภัยไข้เจ็บมิให้เกิดขึ้นได้ ครั้นท่านเจ้าคุณนรรัตน ฯ อุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์ผ่านไปเพียง ๑ พรรษาเท่านั้น ท่านเจ้าคุณนรรัตน ฯ จึงได้เขียนหนังสือวิธีปฏิบัติทางโยคะศาสตร์ถวายแด่อุปัชฌาย์ท่านเจ้าประคุณสมเด็จ-พระพุทธโฆษาจารย์ เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๙ โดยมีใจความดังต่อไปนี้

๒๕ มิถุน ๖๙

ขอประทานกราบเรียน พระคุณ

เกล้า ฯ ขอประทานถวายวิธีบริหารร่างกายประจำวัน ซึ่งเกล้าฯ มั่นใจว่าไม่มีอดีตกรรมตามสนองแล้ว การบริหารร่างกายที่ถูกต้องตามกฎของธรรมดาโดยสม่ำเสมอจริงๆ จะช่วยส่งเสริมให้รูปขันธ์นี้เป็นเรือนอันแข็งแรงและทนทานเป็นที่อาศัยของนามขันธ์ได้อย่างวัฒนาถาวร ห่างจากโรคพยาธิมีโอกาสใช้ชีวิตช่วยยังประโยชน์ให้แก่โลกได้ยืดยาวจนสุดเขตขัยแห่งอายุ

เกล้า ฯ เป็นเด็กขี้โรคมาแต่เดิม โยมผู้หญิงผู้ชายก็ขี้โรค ทั้งเกล้า ฯ ได้เคยตรากตรำอดหลับอดนอนจนร่างกายทรุดโทรมมาครั้งหนึ่งแล้วในระหว่างรับราชการ ถึงกับเป็นโรคเส้นประสาทอ่อน (Neurasthenia) มีร่างกายผอมซีดสามวันดีสี่วันไข้ จนสมเด็จพระบรมบพิต พระราชสมภารเจ้ารัชกาลที่ ๖ ทรงออกพระโอษฐ์ว่า "เกรงจะเป็นผีในท้อง Consumption เสียแล้ว" เกล้าฯ ต้องถูกส่งไปรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แต่การรักษาด้วยวิธีแลยาต่าง ๆ หลายอย่างหลายชนิดไม่เป็นผลเลย เกล้า ฯ ได้พยายามบริหารร่างกายด้วยหันเข้าหากฎของธรรมดา ตามวิธีที่กราบเรียนถวายมานี้โดยสม่ำเสมออย่างที่เรียกกันว่า "เมื่อจะทำอะไรต้องทำกันจริง ๆ" จะได้รับผลดี มีร่างกายสงบสบายเรื่อยมาจนบัดนี้ ไม่ต้องใช้ยา ไม่ต้องไต่ถามหรือปรึกษาหมอในเรื่องโรคภัยส่วนตัวอีกเลย

กำหนดบริหารร่างกายประจำวัน

๑. ตอนตื่นนอนลุกขึ้นจากที่นอน ดัดตน ๔ ท่าดังนี้

๑. ยืด (Stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Ehuming)

๑. ลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิดตรงช่องลม หายใจยาว สูดอากาศสด ๆ (Fresh Air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่าดังนี้

๑. อัดลม (Paching)

๒. หายใจยาวสูดลมเข้าปอดตอนบน (Upper Chest Breathing)

๓. หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องโป่งพอง (Abdominal Breathing)

๔. หายใจยาวสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง (Bostal Breathing)

ในขณะที่ทำท่าเหล่านี้ ควรหลับตา และตั้งใจเป็นสมาธิอยู่ในท่าที่กำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อจบท่าแล้วจึงลืมตา เวลาลืมตานั้นต้องลืมจริง ๆ คือเพ่งมองไป แล้วค่อย ๆ หลับกลอกไปกลอกมาขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง กลอกซ้าย กลอกขวา และกลอกเป็นวงกลม นี่เป็นการบริหารลูกตาอีกส่วนหนึ่ง ฯ

๓. ดื่มน้ำ ๑ ถ้วยแก้วเต็ม ๆ น้ำที่จะใช้ดื่มนี้ สำหรับผู้ที่จะมีอายุล่วงเข้าเขตปัจฉิมวัยแล้วไม่ควรดื่มน้ำเย็นในตอนตื่นตอนเช้าๆ ท้องว่างๆ ควรดื่มน้ำต้มเดือดแล้วอุ่น ๆ ถ้าดื่มน้ำเปล่า ๆ ไม่ได้ควรเจือชานิดหน่อยพอมีกลิ่นชวนให้ดื่มได้ แต่อย่าให้มากนักเพราะชามีธาตุที่ให้โทษแก่ร่างกายอยู่บ้าง ไม่เหมาะสำหรับดื่มในเวลาท้องว่างตื่นนอนใหม่ ๆ ตอนเช้า

๔. ไปถ่ายอุจจาระ ถ้าเรากรงจะเสียเวลาช้าไป ควรเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วย ต่อไปนี้ลงมือทำงาน (Work) ได้

๕. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหารควรดัดตน ๓ ท่าดังนี้

๑. ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)

๒. เขย่าตัว (Pep hop)

๓. จ้องดาวและบิดคอ (Star Gazer และ Hen peck)

แล้วดื่มน้ำ ๑ ถ้วยแก้วก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที

เมื่อรับประทานอาหารแล้วใหม่ ๆ ไม่ควรอ่านหนังสือหรือใช้สมองคิดเลย ควรคุยหรือเดิน หยิบโน่นหยิบนี่นิด ๆ หน่อย ๆ เป็นดี และไม่ควรดื่มน้ำ รอไว้จนกว่าอาหารย่อยเรียบร้อยจนเบาท้อง แล้วจึงดื่มน้ำให้มาก ๆ

๖. ก่อนจะอาบน้ำเข้านอนตอนกลางคืน ควรดัดตนอีกครั้งหนึ่ง ๗ ท่า ดังนี้

๑. ยืด (Stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Ehuming)

๕. ยืนกางแขนบิดตัวเอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)

๖. เขย่าตัว (Pep hop)

๗. จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

ท่าดัดตนเหล่านี้ ถ้าทำให้มากเกินไปก็ให้โทษหรือไม่ให้คุณ ที่จะให้คุณจริง ๆ คือพอควรอยู่ระหว่างกลาง ไม่ไปทางที่สุดโด่งทั้งสองข้าง

ควรมิควรประการใดสุดแล้วแต่จะโปรด

เกล้า ฯ ธมฺมวิตกฺโก

แนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร

สติปัฏฐาน ๔

๑. สมถวิปัสสนา – สติปัฏฐาน

วันนี้จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังธรรม และพิจารณาธรรมที่ตนเอง จิตนี้เป็นสำคัญในการปฏิบัติทั้งปวง และจิตเป็นธรรมชาติปภัสสร คือผุดผ่อง แต่ที่เศร้าหมองก็เพราะอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองที่จรมา แต่ก็อาจที่จะปฏิบัติชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ เครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามานั้น ก็จรเข้ามาทางอายตนะ มาเป็นอารมณ์คือเรื่องที่ใจยึดถือไว้ผูกพันใจ จึงบังเกิดเป็นความเศร้าหมองของใจ และก็ตกเป็นตะกอน คือเป็นอนุสัยกิเลส เพราะฉะนั้น จึงสรุปความว่า ประการหนึ่ง กิเลสที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง แม้เป็นชั้นอนุสัยกิเลสอย่างละเอียดก็ไม่ได้เป็นธรรมชาติของจิต คือไม่ได้เป็นพื้น คือเนื้อแท้ของจิต เป็นแต่สิ่งที่เข้ามาอาศัยเกาะเกี่ยวอยู่กับจิต และทุก ๆ คนสามารถที่จะปฏิบัติขัดเกลาจิตให้ถึงความบริสุทธิ์สะอาดได้ และก็พึงทราบต่อไปว่า จิตที่ประกอบด้วยเครื่องเศร้าหมองดังนี้ ย่อมมีลักษณะ คือดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ดิ้นรนกวัดแกว่ง ก็คือดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ทั้งหลาย รักษายากห้ามยาก ก็คือจะรักษาจิตให้ตั้งมั่น จะห้ามจิตไม่ให้ดิ้นรนกวัดแกว่งดังนั้นเป็นการ

ทำยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ ผู้มีความตั้งใจมั่น มีปัญญา รู้ทางปฏิบัติย่อมสามารถที่จะทำจิตนี้ให้ตรงได้ คือให้ตรงต่อธรรมที่ชอบ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติอบรมจิตอยู่ในทางของสมถะและวิปัสสนา อันเรียกว่า กรรมฐาน กรรมฐานนั้นก็คือการปฏิบัติอบรมจิตนั่นเอง ในทางที่ให้จิตสงบก็เป็นสมถะ ในทางที่ให้จิตมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงก็เป็นวิปัสสนา ในการปฏิบัติให้จิตสงบนั้น ก็หมายถึงให้สงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่ง จิตดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย การที่จะปฏิบัติทำจิตให้สงบ ก็ต้องมีสติความระลึก สัมปชานะความรู้ และมีความเพียรที่จะนำจิตเข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ในสติปัฏฐานที่ตั้งของสติ ๔ ประการ กล่าวคือนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในกายอันนี้ ซึ่งเป็นกายประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ กับอากาศ เป็นก้อนกายอันนี้ แบ่งออกเป็นอวัยวะ อาการ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น มีหน้าที่ต่าง ๆ กัน แต่ก็รวมเข้าเป็นกายอันนี้ และมีอิริยาบถใหญ่น้อย ยืน เดิน นั่ง นอน แลเหลียวเป็นต้น หายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิต เมื่อสิ้นชีวิตกลายเป็นศพ ธาตุทั้งหลายที่ประกอบเข้าก็แตกสลาย ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ก็สลายไปโดยลำดับ ธาตุดินส่วนที่อ่อนก็เน่าเปื่อยผุพังไป ธาตุดินส่วนที่แข้นแข็งคือโครงกระดูกก็จะยังเหลืออยู่ เมื่อไม่นำไปเผาเสียให้สิ้น ก็ค่อย ๆ ทำลายไปจนถึงกระดูกผุป่นในที่สุด สรุปลงว่ากายนี้ทั้งที่เป็นส่วนภายนอก ทั้งที่เป็นส่วนภายใน ทั้งที่เป็นส่วนทั้งสอง คือทั้งภายในและภายนอก เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะพึงยึดถือว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตน สติที่กำหนดลงในกายนี้เพียงเพื่อรู้ว่ากายมีอยู่ แต่ว่าไม่ยึดถืออยู่ในกายอันนี้ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ดังนี้ ก็เป็นสติที่กำหนดกาย

เป็นเหตุบรรเทาหรือกำจัดตัณหาจริตอย่างหยาบซึ่งทำให้ติดกาย และเมื่อได้กำหนดพิจารณากายลงไปละเอียดเข้าก็จะพบเวทนา คือความเป็นสุข หรือเป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุข อันมีอยู่แก่กายและใจอันประกอบกัน เพราะว่ากายนี้เมื่อยังมีชีวิตครองอยู่ มีจิตใจที่รับอารมณ์ทั้งหลายได้โดยปกติ กายและใจอันนี้ก็เต็มไปด้วยเวทนา คือความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ความเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดังกล่าวนั้น ฉะนั้นสติที่กำหนดละเอียดเข้าก็จะพบเวทนาที่มีอยู่เต็มกาย อันนี้ การกำหนดพิจารณาเวทนาให้พบว่าเวทนามีอยู่ และไม่ยึดถืออยู่ในเวทนา ไม่ยินดียินร้ายในเวทนา ก็เป็นสติที่กำหนดพิจารณาเวทนาเป็นเหตุละตัณหาจริตอย่างละเอียด ซึ่งทำให้ติดเวทนา และเมื่อได้กำหนดเวทนาละเอียดเข้า ก็จะพบจิตที่ถูกเวทนานี้เองเป็นผู้ปรุงแต่งให้เป็นจิตที่มีความยินดีบ้าง มีความยินร้ายบ้าง มีความหลงอยู่บ้าง กล่าวคือ สุขเวทนาก็ปรุงจิตให้เกิดความยินดี ทุกขเวทนาก็ปรุงจิตให้เกิดความยินร้าย เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงจิตให้หลง เป็นอันว่า เวทนานี้เองปรุงจิตให้มีราคะอันเป็นฝ่ายยินดีบ้าง โทสะอันเป็นฝ่ายยินร้ายบ้าง โมหะอันเป็นฝ่ายหลงบ้าง ก็กำหนดให้รู้ จิตที่เป็นไปตามเวทนา กำหนดให้รู้ว่า จิตมีอยู่ จิตเป็นอย่างใดก็ให้รู้อย่างนั้น แต่ว่าไม่ให้ยึดถือในจิต ไม่ยินดียินร้ายอยู่ในจิต นี้เป็นเหตุละทิฏฐิจริตอย่างหยาบซึ่งทำให้ติดจิต เมื่อกำหนดดูจิตละเอียดเข้า ก็จะพบธรรมในจิต กล่าวคือ พบราคะโทสะโมหะที่เวทนาปรุงให้เกิดนั้น กำหนดลงไปที่ราคะโทสะโมหะในจิตว่าเป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศล และอกุศลธรรมนี้ไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของจิต แต่ว่าเป็นสิ่งที่อาศัยอยู่กับจิตที่เวทนาปรุงขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้ ก็จะได้เห็นกระแสของกิเลส คือกระแสของราคะโทสะโมหะนั้นว่า

อาศัยกายและใจอันนี้เองบังเกิดขึ้น ตัวกายและใจอันนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่บังเกิดขึ้นอยู่จากชาติคือความเกิด เป็นสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง ซึ่งเมื่อมีชาติคือความเกิด ก็มีแก่และมีดับสลายในที่สุด แต่ว่าสังขารคือกายและใจอันนี้ ไม่ใช่เป็นกุศลธรรม ไม่ใช่เป็นอกุศลธรรม แต่ว่าเป็นอัพยากตธรรมแปลว่าธรรมที่เป็นกลาง ๆ คนเราจะทำดีก็อาศัยกายและใจอันนี้ทำ จะทำชั่วก็อาศัยกายและใจอันนี้ทำเหมือนกัน กายและใจอันนี้เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่เป็นส่วนดีหรือไม่ใช่เป็นส่วนชั่ว แต่เป็นเครื่องมือสำหรับใช้ทำได้ทั้งดีทั้งชั่ว และกิเลสก็อาศัยกายและใจอันนี้บังเกิดขึ้น ราคะโทสะโมหะก็อาศัยกายและใจอันนี้ จึงกำหนดดูกายและใจอันนี้ โดยเป็นนามรูป กายก็กำหนดเป็นรูปคือรูปกาย ใจก็กำหนดเป็นนาม คือเป็นตัวใจที่รู้น้อมไปในอารมณ์ทั้งหลาย และเมื่อกำหนดกายและใจลงไปละเอียดเข้า ก็จะพบต้นทางที่กระแสกิเลสผ่านเข้าสู่จิต ก็ได้แก่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ที่เป็นสื่อเป็นช่องทางรับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายเข้าสู่จิต และเมื่ออารมณ์ทั้งหลายได้ผ่านทางทั้ง ๖ นั้นเข้าสู่จิต ก็ไม่ได้ผ่านไป แต่ยังผูกพันอยู่กับจิต จิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ คือเรื่องเหล่านั้นเป็นสังโยชน์คือเครื่องผูกพันอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูก็จะพบอายตนะภายในส่วนหนึ่ง อายตนะภายนอกส่วนหนึ่ง และจิตอีกส่วนหนึ่งที่ผูกพันกันอยู่ ท่านจึงเปรียบอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกว่าเหมือนอย่างโคทั้งคู่ ซึ่งเทียมแอกโดยที่มีเชือกผูกไว้ แอกนั้นก็คือจิต โคทั้งคู่นั้นก็คืออายตนะภายในอายตนะภายนอก เชือกที่ผูกพันอยู่นั้นก็คือสังโยชน์ ฉะนั้นความผูกพันจึงได้มีขึ้น เมื่อความผูกพันมีขึ้น อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาก็หลุดไปจากจิตไม่ได้ ยังคงข้องอยู่คงติดอยู่ในจิตนั้นเอง จิตก็หน่วงอารมณ์นั้นไว้ และใฝ่ถึงอารมณ์อื่นๆ ความจริงนั้นอารมณ์

ผ่านเข้ามาจริง ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป คือเกิดขึ้นดับไปแล้ว แต่ว่ายังเป็นภาพติดอยู่ในจิตเหมือนอย่างการถ่ายภาพ สิ่งที่ถ่ายจริง ๆ นั้นอยู่ข้างนอก และเมื่อถ่ายแล้วก็พ้นไปแล้ว แต่ว่ายังติดเป็นภาพอยู่ในฟิล์ม ภาพที่อยู่ในฟิล์มนั้น ก็มีรูปร่างเหมือนอย่างรูปข้างนอกที่ถ่ายนั้นเอง แต่ว่าไม่ใช่ตัวจริง เป็นภาพ ภาพในจิตก็เช่นเดียวกัน สังโยชน์คือเครื่องผูกนั้น ก็ผูกให้อารมณ์เป็นภาพอยู่ในจิต เป็นโน่นบ้างเป็นนี่บ้าง เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้เกิดราคะบ้างโทสะบ้างโมหะบ้าง ก็เป็นราคะโทสะโมหะในภาพนั้นเอง ตัวจริงนั้นไม่มีแล้ว เพราะฉะนั้น ความติดอยู่ในภาพซึ่งไม่มีตัวจริง แต่ว่าสำคัญว่าเป็นตัวจริง จึงเป็นโมหะ คือความหลง เป็นความหลงที่เป็นความหลงจริง ๆ เพราะความจริงนั้นเป็นภาพเท่านั้น แต่ว่าเห็นว่าเป็นตัวจริง ยินดีก็ยินดีในภาพที่ติดอยู่กับจิตนั้นเอง ยินร้ายก็ยินร้ายอยู่ในภาพที่ติดอยู่ในจิตนั้นเอง หรือว่ามีความหลงใหลอยู่ในภาพที่ติดอยู่ในจิตนั้นเอง ด้วยความเห็นว่าเป็นตัวจริง เพราะฉะนั้น ความกำหนดพิจารณาให้รู้ความจริง ดังนี้จึงเลื่อนขึ้นเป็นโพชฌงค์ องค์ของความรู้ สติที่กำหนดดูเสนอรายละเอียดก็เป็นสติโพชฌงค์ แยกแยะออกว่านี่เป็นอายตนะภายนอก นี่เป็นอายตนะภายใน นี่เป็นสัญโยชน์ นี่เป็นภาพที่ติดอยู่ ก็เป็นธรรมวิจยโพชฌงค์ คือจำแนก เมื่อความจำแนกเกิดขึ้น วิริยะคือความเพียรที่ปรากฏเป็นปหานะ คือการละอย่างหนึ่ง ภาวนาคือการอบรมให้มีขึ้นอย่างหนึ่งก็มีขึ้น คือปัญญาความรู้ที่ได้จากการแยกแยะ การวิจัยนี้ก็จะปรากฏขึ้นว่าภาพเป็นภาพ ความจริงเป็นความจริง เมื่อเป็นดังนี้ ปหานะคือการละก็มีขึ้นเอง คือว่าละความหลงผิด หรือว่าความหลงผิดนั้นก็ละไปเอง ความจริงก็ปรากฏขึ้นว่านี่เป็นภาพเท่านั้น และเมื่อปรากฏขึ้น ภาพก็จะหายไป และเมื่อ

ภาพหายไป ราคะโทสะโมหะในภาพนั้นก็หมดที่ตั้ง เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจที่เคยถูกปกคลุมเศร้าหมอง ดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่าย รักษายาก ห้ามยากก็จะสงบ เพราะต้นเหตุคือราคะโทสะโมหะนั้นสงบ จิตใจที่เคยเศร้าหมองก็จะผ่องใส ธรรมชาติของจิตที่เคยปภัสสรคือผุดผ่องก็จะปรากฏขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ ปีติคือความดูดดื่มอันหมายถึงดูดดื่มสัจจะ คือตัวความจริงที่ปรากฏขึ้น ความจริงที่ปรากฏขึ้นก็จะซึมซาบเข้าไปในดวงปัญญา หรือปัญญานั้นก็จะซึมซาบเข้าไปในความจริง ความบริสุทธิ์ผุดผ่องก็ปกคลุมจิตใจพร้อมทั้งกาย เป็นปีติคือความเอิบอิ่มแช่มชื่นทั้งกายและใจ ก็เป็นปีติโพชฌงค์ เมื่อมีความดูดดื่มซาบ-ซ่าน ปัสสัทธิความสงบกายสงบใจก็จะปรากฏขึ้น เป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ เมื่อเป็นดังนี้ก็มีความสุข เพราะว่าจิตใจสงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่งรักษายากห้ามยาก ก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ดิ้นรนไม่กวัดแกว่งรักษาได้ห้ามได้ เป็นจิตที่ตรง สมาธิโพชฌงค์ก็ปรากฏขึ้น และเมื่อสมาธิโพชฌงค์ดำเนินไป ความเพ่งดูสมาธิจิตนั้นสงบเฉยอยู่ ก็เป็นอุเบกขาโพชฌงค์ ดังนี้ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล เมื่อเป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศลปรากฏขึ้น มรรคธรรม ธรรมคือมรรคทางปฏิบัติ ก็จะปรากฏขึ้นสำหรับที่จะดำเนิน ทางปฏิบัติเลื่อนขึ้นไป เป็นความเห็นชอบ เป็นความดำริชอบ เป็นต้น เหล่านี้ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล สติที่พิจารณาธรรมเหล่านี้ ทั้งที่เป็นอกุศลธรรม ทั้งที่เป็นอัพยากตธรรม พิจารณาว่า ธรรมนี้มีอยู่ แต่ว่าไม่ยึดถือในธรรมเหล่านี้ ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในธรรมเหล่านี้ เป็นเหตุละทิฏฐิจริตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดธรรม การปฏิบัติทางสติปัฏฐานดังนี้ จึงเป็น เอกายโน มคฺโค

คือทางปฏิบัติอันเดียวให้เกิดความบริสุทธิ์ ดับความโศกความระทมทุกข์ ดับทุกข์โทมนัส นำให้บรรลุธรรมที่พึงบรรลุจนถึงธรรมอย่างยิ่งแล

(๑ กันยายน ๒๕๐๙)

๒. วิธีปฏิบัติสติปัฏฐานในปัจจุบันธรรมกับพระพุทธคุณ

ขอให้ทุกท่านประมวลใจกำหนดฟังและพิจารณาธรรมที่เป็นตัวความจริง และให้น้อมระลึกถึงพระพุทธคุณของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้สั่งสอนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ในการประมวลใจเข้ามานี้ ก็ให้ทิ้งอารมณ์ภายนอกไว้เสียข้างนอก ไม่ประมวลอารมณ์เข้ามาด้วย เพราะเมื่อจิตใจนี้มีอารมณ์ภายนอกเป็นกังวลอยู่ ธรรมก็เข้ามาไม่ได้ ฉะนั้นก็ให้ทิ้งอารมณ์ข้างนอกไว้ข้างนอก ดูธรรมที่แสดงให้เป็นอารมณ์ปัจจุบัน และพิจารณาตามกระแสธรรม ในการพิจารณานี้ ดำเนินตามทางสติปัฏฐานย่อมเป็นทางที่ตรง คือในบัดนี้ก็กำหนดดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม การกำหนดกายนั้น ก็คือในปัจจุบันกำลังฟัง ก็กำหนดเสียง กำหนดโสตะคือหู หูกับเสียงประจวบกัน อันนี้ก็เป็นกาย และก็ตรวจดูเวทนาคือความสุขหรือทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะกายคือเสียงกับหูที่กระทบกันนั้น เมื่อมีทุกข์ คือยังไม่สบายเพราะฟังธรรม ก็กำหนดให้รู้ว่านี้เป็นทุกขเวทนา ถ้ามีความสบาย เพราะฟังธรรม ก็กำหนดให้รู้ว่านี้เป็นสุขเวทนา ถ้ายังเฉย ๆ ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ก็กำหนดให้รู้ว่าเป็นอุเบกขาเวทนา เวทนานี้ก็แล่นถึงจิต ก็กำหนดดูจิตใจว่า มีชอบในธรรมหรือไม่ชอบในธรรมที่ฟัง และต่อจากนั้นก็กำหนดตัวความชอบหรือความไม่ชอบว่าบัดนี้เป็นความชอบ บัดนี้เป็นความไม่ชอบ นี่ก็เป็นธรรม อันนี้เป็นสติ

ปัฏฐานในการฟัง คือ เสียงกับหูก็เป็นกาย ก่อเวทนาก็เป็นเวทนา ส่งถึงจิตก็เป็นจิต และจิตก็ประกอบด้วยเรื่องคือธรรมในจิต เป็นตัวความชอบหรือไม่ชอบก็เป็นธรรม และพิจารณาอีกชั้นหนึ่ง เสียงกับหูที่ประจวบกันนั้นเสียงก็เป็นเสียงธรรม หูก็ฟังธรรม จิตใจก็แล่นไปถึงเนื้อความของธรรม ตัวธรรมที่ฟังอันเป็นเสียงแสดง ก็นับว่าเป็นกาย และเมื่อจิตใจอันนี้ซึมซาบในเนื้อความของธรรม ได้ความสงบก็เป็นเวทนา ส่งจิตใจให้ประกอบด้วยศรัทธาและปัญญาเป็นต้นซึ่งส่วนกุศลก็เป็นจิต และเป็นตัวธรรม คือศรัทธาและปัญญาเป็นต้นในจิตที่บังเกิดขึ้นโดยลำดับ เป็นสติปัฏฐานชั้นในเข้าไปอีกขั้นหนึ่ง และเมื่อได้กำหนดดูสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในปัจจุบันดังกล่าวด้วยฝึกหัดดูอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันในบัดนี้ให้เป็นสติปัฏฐาน และเมื่อออกรับอารมณ์ภายนอกในเวลาที่ออกจากการปฏิบัติไปประกอบธุรกิจต่าง ๆ ก็ฝึกหัดดูอารมณ์ที่ประสบนั้นให้เป็นสติปัฏฐาน เช่นว่าโดยปกติเมื่อตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงเป็นต้น รูปและเสียงเป็นต้นนั้นก็มาเป็นอารมณ์ ทำให้ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ถ้าเป็นรูปเสียงที่น่าปรารถนาพอใจก็มาเป็นอารมณ์ให้เกิดความชอบ ถ้าเป็นรูปเสียงที่ไม่ปรารถนาพอใจก็มาเป็นอารมณ์ให้เกิดเป็นความไม่ชอบ โดยปกติก็ย่อมเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นก็ใช้สติปัฏฐานนี้แหละสำหรับดูอารมณ์ทั้งหลาย กล่าวคือเมื่อประสบอารมณ์ ก็คิดพิจารณาว่า อันไหนเป็นกาย อันไหนเป็นเวทนา อันไหนเป็นจิต อันไหนเป็นธรรม พิจารณาเข้ามาดูที่จิตของตนเอง หยุดดูที่จิตของตนเอง รูปกับตาที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน ก็เป็นกาย เมื่อประจวบกันอย่างนั้นก็เกิดเวทนาคือสุขหรือทุกข์และเวทนานี้ก็ปรุงจิต ถ้าเป็นสุขเวทนาก็ปรุงจิตให้ยินดี ถ้าเป็นทุกขเวทนา

ก็ปรุงจิตให้ยินร้าย เพราะฉะนั้น ก็จับพิจารณาดูเวทนาในขณะที่รับอารมณ์ ดูจิตในขณะที่รับอารมณ์ ดูธรรมคือตัวความยินดีหรือความยินร้ายในขณะที่รับอารมณ์ ถ้าหัดใช้สติปัฏฐานรับอารมณ์ดังกล่าวนี้ ถ้าสติบังเกิดช้า คือพอรับอารมณ์ก็บังเกิดความยินดีหรือยินร้ายขึ้น ก็แปลว่าสติกำหนดมาโดยลำดับไม่ทันกิเลสบังเกิดขึ้นเสียก่อน แต่ก็ไม่ปล่อย แต่จับดูตัวธรรมคือตัวยินดีหรือยินร้ายในจิตให้รู้ว่าบัดนี้จิตยินดีบัดนี้จิตยินร้าย เมื่อกำหนดดูเช่นนี้ก็จะสงบความยินดีหรือความยินร้ายไว้เพียงเท่านั้นได้ แต่ถ้ามีสติกำหนดได้เร็วกว่านั้นจนจับจิตทันในขณะที่เวทนาเข้ามาปรุงจิต จับจิตที่ไหว ๆ ในเวทนา จะมียินดียินร้ายก็ชั่วแวบหนึ่ง แต่เมื่อได้จับจิตด้วยสติทันแล้ว ก็จะหยุดอยู่เท่านั้น แต่ถ้าจับจิตได้เร็วกว่านั้น กำหนดจับเวทนาทันในขณะที่รับอารมณ์ กำหนดทันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เพราะอารมณ์ที่รับนั้น ก็จะหยุดอยู่ได้เพียงนั้น เวทนาก็จะไม่ปรุงจิต แต่ถ้ามีสติได้เร็วยิ่งกว่านั้น กำหนดจับอารมณ์ที่รับนั้นไว้ทัน คือในขณะที่รูปกับตาประจวบกัน หูกับเสียงประจวบกัน ก็มีสติกำหนดได้ทันว่าสักแต่เป็นอารมณ์ คือเป็นตากับรูปประจวบกัน สักแต่ว่าเป็นเสียงกับหูประจวบกัน ประจวบกันแล้วก็ผ่านไปแล้วไป ถ้ามีสติกำหนดได้ตั้งแต่ต้น ก็เป็นอันดับเรื่องได้ตั้งแต่ต้น การหัดทำสติปัฏฐานสำหรับเป็นเครื่องรับอารมณ์ดังกล่าวนี้จึงเป็นวิธีปฏิบัติสำหรับที่จะรักษาตนให้มีความเกษมสวัสดีจากอารมณ์โลกทั้งหลาย ทั้งยังเป็นเครื่องสกัดกั้นกิเลสและกองทุกข์ในโลก เพราะฉะนั้น จึงเป็นสติอารักขา สติเป็นเครื่องรักษาตน และในเบื้องต้นการฝึกหัดใช้สติดังกล่าวนี้อาจจะขลุกขลักไม่สะดวก แต่ถ้าหัดปฏิบัติอยู่เสมอ ก็จักสามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิตใจ และควบคุมกรรมของตนได้โดยลำดับ สามารถที่จะรับ

อารมณ์ทั้งหลายได้อย่างสบาย ไม่บังเกิดความทุกข์เดือดร้อน ในข้อนี้ก็อาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์เป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็นศาสดา คือเป็นครูผู้สั่งสอนของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย ในการที่จะเข้าถึงพระคุณในข้อนี้ก็ให้พิจารณาดูพระศาสดา ดูเทพ และมนุษย์ ประมวลเข้ามาที่ตนเอง เทพนั้นตามอธิบายเป็นอุปปาติกกำเนิด คือเป็นกายทิพย์จำพวกลอยเกิด เกิดขึ้นมาก็เป็นตัวเป็นตนโตใหญ่ทีเดียว ไม่ได้ถือกำเนิดเหมือนอย่างมนุษย์ ตามศัพท์แปลว่าสว่างก็ได้ แปลว่าเล่นก็ได้ ที่แปลว่าสว่างนั้นก็คือมีรัศมีสว่างไสวในตน ที่แปลว่าเล่นนั้นก็คือมีความสุขอยู่ด้วยทิพยสมบัติ สมบัติทิพย์ซึ่งบังเกิดขึ้นด้วยบุญตลอดเวลา ไม่ต้องทำการงาน เสวยสุขสบายเหมือนอย่างเล่นสนุกอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ต้องประกอบการงานแสวงหาสมบัติ สมบัติที่เป็นทิพย์นั้นมาบังเกิดขึ้นด้วยอำนาจของบุญที่ได้ทำไว้ จัดเป็นสุคติ นับว่าเป็นสุคติภูมิอันหนึ่ง มนุษย์นั้นก็ได้แก่บุคคลทั่วไปนี้ ซึ่งมีกำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ นี้เป็นอธิบายโดยทั่วไป แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น สำหรับเทพได้จัดเป็น ๓ อย่าง คือ สมมติเทพ เทพโดยสมมติ หมายถึงพระราชาซึ่งครองแผ่นดินครอบครองราชสมบัติ ซึ่งนับว่าเป็นเทวดาในมนุษย์ อุปปัติเทพ เทพโดยอุปปัติ ก็คือเทพผู้กำเนิดเป็นเทวดาดังกล่าวแล้ว วิสุทธิเทพ เทพผู้บริสุทธิ์ ซึ่งหมายถึงพระอรหันต์ ส่วนมนุษย์นั้นก็คือบุคคลผู้เป็นสามัญชนทั่วไปนี้ เป็นจำพวกที่เรียกว่าปุถุชนคนกิเลสหนา ชนิดที่เป็นอันธพาล คือใจบาปหยาบช้า เรียกว่าอันธพาลปุถุชนก็มี เป็นปุถุชนผู้ตั้งอยู่ในศีลธรรม เรียกว่ากัลยาณปุถุชนก็มี และเป็นพระอริยะ คือผู้บรรลุมรรคผลในทางพระพุทธศาสนาตั้งแต่ขั้นต้นขั้นต่ำก็มี นี้เป็นอธิบายมนุษย์และเทวดาตามสมมติธรรมหรือบัญญัติธรรม และ

เมื่อจะน้อมเข้ามาในทางปฏิบัติ เทวะและมนุษย์นี้ก็ประมวลอยู่ในจิตใจอันนี้ ซึ่งอาศัยอยู่ในกายอันนี้ ไม่ใช่แต่เทวะและมนุษย์เท่านั้น แม้อบายภูมิ ภูมิที่ไม่เจริญประกอบด้วยความทุกข์ต่าง ๆ ก็ประมวลอยู่ในจิตใจอันนี้เช่นเดียวกัน เมื่อไม่ได้พบธรรมในพระพุทธศาสนา เช่นสติปัฏฐาน หรือไม่ได้พบธรรมที่เป็นส่วนดีส่วนชอบ จิตประกอบด้วยยินดียินร้าย ประกอบด้วยความโลภโกรธหลงแผดเผาอยู่เป็นส่วนมาก ก็ตกอยู่ในภาวะของอบายภูมิ เป็นอบายภูมิในปัจจุบัน เมื่อจิตหมกไหม้อยู่ในกิเลสในใจของตนเช่นนี้ ก็มองไม่เห็นพระศาสดาเพราะมีกิเลสและอารมณ์ที่หุ้มห่อและปกปิดไม่ให้มองเห็น ต่อเมื่อได้พบธรรมคำสั่งสอนของพระศาสดาและดำเนินปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน สงบอารมณ์สงบกิเลสที่หุ้มห่อจิตและแผดเผาจิตให้รุ่มร้อน จนมีจิตใจสูงขึ้น ยินดีอยู่ในทานในศีล มีหิริโอตตัปปะ มีธรรมหรือเรียกว่าศีลธรรมตามภูมิตามชั้น ภาวะก็เลื่อนขึ้นไปสู่มนุษยภูมิ คือ ภูมิมนุษย์ เมื่อภาวะเลื่อนขึ้นถึงภูมิมนุษย์เช่นนี้ก็ได้มองเห็นพระศาสดาว่าเป็นผู้สอนมนุษย์ทั้งหลาย คือสอนคนให้เป็นคน โดยเฉพาะก็เป็นพระศาสดาผู้สั่งขอนตนเองให้เป็นมนุษย์ คือเป็นคนโดยธรรมขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติในสติปัฏฐานเป็นต้น จนมีจิตใจสงบยิ่งขึ้น สะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น มีจิตใจบริสุทธิ์สว่างไสวแจ่มใสมีความสุขขึ้น ก่อนแต่นั้นอยู่ในที่เดียวกันรับอารมณ์เดียวกัน มีความทุกข์ร้อน แต่เมื่อได้ปฏิบัติเข้าตามภูมิชั้นของจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความแจ่มใสหรือสว่างไสวขึ้น ก็อยู่ในที่เดียวกัน รับอารมณ์เดียวกัน แต่ก็มีความสุขไม่เป็นความทุกข์ ภูมิชั้นก็เลื่อนขึ้นเป็นเทวะ และก็ได้เห็นพระศาสดาว่าเป็นผู้สอนของเทวะ โดยตรงก็สั่งสอนตนเองให้เป็นเทวะขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติจนบรรลุถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่ง ก็จะเลื่อนภูมิชั้นของตน

ให้เป็นเทวะที่บริสุทธิ์ตามภูมิชั้นโดยลำดับ และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะปรากฏพระ-คุณของพระพุทธเจ้าว่าเป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็นศาสดาของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย การเห็นพระคุณในข้อนี้ด้วยการปฏิบัติ เป็นการเห็นที่ใกล้ชิดพระศาสดา เพียงแต่เห็นด้วยปริยัติ ยังไม่ปฏิบัติ ยังเป็นการเห็นห่าง ความเชื่อและความรู้ของตนก็ไม่แน่นอน ต่อเมื่อมาปฏิบัติก็มาได้เห็นพระคุณในข้อนี้ได้ชัดขึ้น และเมื่อได้รับผลของการปฏิบัติสูงๆ ขึ้นไป ก็จักประจักษ์ในพระคุณข้อนี้กระชับยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ ศรัทธาคือความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสอันประกอบด้วยความรู้เกิดจากการปฏิบัติซึ่งเป็นตัวปัญญา ก็จะตั้งมั่นแน่นอนและมั่นคง ในการปฏิบัตินี้ เมื่อได้อาศัยพระคุณดังกล่าวเป็นสรณะ คือเป็นที่พึ่งคอยเตือนใจอยู่เสมอว่าบัดนี้ได้พบพระศาสดาผู้อุดมเอกในโลกแล้ว ทรงสั่งสอนเทพและมนุษย์ก็ทรงสั่งสอนตนนี้เองให้ปฏิบัติให้เป็นเทพขึ้น เป็นมนุษย์ขึ้นโดยลำดับ และก็ให้มีพระศาสดานี้เป็นผู้เตือนตน สั่งสอนตนประจำในจิตใจเสมอ เมื่อประสบอารมณ์และสติยังไม่บังเกิดขึ้นทันต่ออารมณ์บังเกิดความยินดียินร้ายจนถึงก่อเจตนากรรมขึ้น ก็ฉวยพระคุณข้อที่ให้มีพระศาสดาในจิตนี้เองออกมาเป็นผู้เตือนตน ว่าทรงสอนให้ละความชั่ว ให้กระทำความดี ฉะนั้นเมื่อจะมีเจตนาที่จะทำไม่ดีก็ให้มีวิรัติความงดเว้นจากการกระทำนั้นเสีย และเตือนตนให้กระทำความดีสืบต่อไป ดังนี้ก็ได้ชื่อว่าได้มีพระศาสดาเป็นที่พึ่งคอยเตือนตนอยู่ในด้านของกรรม และเมื่อได้ปฏิบัติละเอียดยิ่งขึ้น ก็ให้มีพระศาสดาออกมาเป็นผู้ให้สติเตือนตนในขณะที่รับอารมณ์ เพื่อที่จะได้ใช้สติปัฏฐานหยุดพิจารณาอารมณ์เข้ามาที่ภายในให้เป็นกายเวทนาจิตธรรม ระงับบาปอกุศลธรรมในจิตเสียได้ พระศาสดาก็จะประทับอยู่กับตน และจะเป็นพุทธะ คือผู้รู้ที่

คอยเตือนตนอยู่ พระศาสดาซึ่งเป็นผู้รู้นี้ ทุก ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมก็ย่อมมีอยู่ หาก แต่ไม่เข้าไปหาท่าน ไม่ให้ท่านออกมาเป็นผู้เตือนและไม่รับคำเตือน ถ้าคิดถึง ท่านและให้ท่านออกมาเป็นผู้เตือนหรือผู้สั่งสอน รับคำสั่งสอนของท่าน เมื่อ เป็นเช่นนี้แล้วก็จะเป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ แผ่พระคุณช่วยให้พ้นจากกิเลส และกองทุกข์ พ้นจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลายละเอียดยิ่งขึ้นไปได้โดยลำดับ

(๑๘ กันยายน ๒๕๐๖)

๓. สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔

หลักปฏิบัติในกรรมฐานได้แสดงตามหลักสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนด พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ จิตมีปรกติ คิดไปในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย เมื่อผูกใจอยู่ในอารมณ์อันใดที่ชอบก็ตามไม่ ชอบก็ตาม ใจก็ย่อมท่องเที่ยวไปในอารมณ์อันนั้น เพราะฉะนั้นจึงดิ้นรนกวัด แกว่งกระสับกระส่าย ไม่ควรแก่การงานที่จะพึงทำ ท่านจึงสอนให้อบรมจิต ให้เป็นสมาธิด้วยกำหนด สติให้รู้ระลึกเข้ามาในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็น ที่ตั้งของสติทั้ง ๔ นี้ ในขั้นปฏิบัติจะหัดกำหนดจิตในที่ตั้งอันใดอันหนึ่งก็ได้ แต่เมื่อกำหนดที่ตั้งอันใดออกหน้า อีก ๓ ข้อก็ย่อมประมวลเข้ามาอยู่ด้วยกัน เมื่อกำหนดสติในกาย คือกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดอาการของ กาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อันใดอันหนึ่งก็ให้รู้ กายที่กำหนด คือรู้ระลึกไปในลมหายใจ หรือในอาการของกายดังกล่าว ให้รู้ เวทนาในขณะปฏิบัตินี้ ให้รู้จิตในขณะปฏิบัตินี้ ให้รู้ธรรมคือตัวสติที่รู้ระลึก ในขณะปฏิบัตินี้ ก็เป็นอันได้ดำเนินในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้เป็น เอกายโน

มคฺโค คือทางปฏิบัติอันเดียวกัน และเมื่อมีที่ตั้งอันอื่นแทรกเข้ามา เพราะจิตท่องเที่ยวออกไปในอารมณ์ภายนอกที่คอยดึงใจออกไปก็ให้รู้ มีเวทนาภายนอกที่ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ให้รู้ จิตที่มีอาการเกิดจากอารมณ์ภายนอกอย่างไรก็ให้รู้ ธรรมในจิตที่เกิดจากอารมณ์ภายนอกเป็นตัวนิวรณ์ที่เกิดแทรกเข้ามาก็ให้รู้ นั่นก็เป็นกาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก นอกกรรมฐาน ก็ให้รู้และก็จะระงับไปด้วยความรู้ กลับนำจิตมาตั้งอยู่ในที่ตั้ง คือในกายซึ่งตั้งจิตกำหนด เมื่อการกำหนดแนบแน่นเข้าก็จะได้สุขจากการปฏิบัติ เป็นเวทนาเกิดจากการปฏิบัติก็ให้รู้ จิตที่รวมสงบเข้าก็แจ่มใสเอิบอิ่มเข้าเกิดจากการปฏิบัติก็ให้รู้ ธรรมคือตัวสติที่รู้ระลึกตั้งมั่นแนบแน่นเข้าปรากฏชัดเจนเข้าก็ให้รู้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ธรรมคือตัวสติที่ระลึกรู้ก็จะรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ตลอดถึงกันทั้งหมดเป็นอันเดียว เป็นตัวอุปัฏฐาน ตัวความปรากฏแจ่มแจ้ง

สัมมัปปธาน ๔

ในการปฏิบัติทำใจให้เป็นสมาธิ ดำเนินทางกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐานนี้ จึงต้องอาศัยมีปธานะ อันได้แก่ความเพียร ตั้งความเพียรที่จะระวังไม่ให้กาย เวทนา จิต ธรรม ภายนอกบังเกิดขึ้น กายภายนอกก็คือที่ตั้งภายนอก อันได้แก่อารมณ์ที่ดึงใจออกไป เวทนาภายนอกก็คือสุขหรือทุกข์ไปตามอารมณ์นั้น จิตภายนอกก็คือจิตที่ยินดียินร้ายไปตามอารมณ์นั้น ธรรมภายนอกก็คือตัวนิวรณ์ที่เกิดแทรกขึ้นไปตามอารมณ์นั้นก็จะต้องตั้งความเพียรระมัดระวังไม่ให้ส่วนเหล่านี้อันเป็นส่วนอกุศลของสมาธิบังเกิดขึ้น และเมื่ออกุศลของสมาธิบังเกิดขึ้นก็ให้ละด้วยสตินี้แหละที่ระลึกรู้ไว้

ระลึกรู้ขึ้นได้เมื่อใด อกุศลก็ละได้เมื่อนั้น ก็นำจิตกลับเข้ามาตั้งอยู่ในการปฏิบัติก็จะต้องตั้งความเพียรรักษาทางปฏิบัตินี้ไว้ ตั้งความเพียรปฏิบัติในทางปฏิบัติอันเรียกว่าเป็นกุศลของสมาธิ และรักษาทางปฏิบัติอันเป็นตัวกุศลของสมาธินี้ไว้ ส่งเสริมให้มากขึ้น

อิทธิบาท ๔

เมื่อได้อาศัยปธานะ คือตั้งความเพียรดังนี้ ก็ย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติไปทีละขั้น ความสำเร็จนี้เรียกว่า อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ในภาษาไทย แต่ความเข้าใจโดยมากว่าฤทธิ์เดชที่เกิน วิสัย สามัญชน อย่างใดอย่างหนึ่งแต่ความหมายในทางปฏิบัติ ฤทธิ์หรืออิทธิคือความสำเร็จนี้หมายถึงความสำเร็จในการละอกุศล และในการอบรมกุศลทางจิต เมื่อละอกุศลได้สำเร็จอย่างหนึ่ง อบรมกุศลได้สำเร็จอย่างหนึ่ง ก็เป็นอิทธิหรือฤทธิ์ของจิตอย่างหนึ่ง ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อปฏิบัติในสมาธิ จิตมักจะท่องเที่ยวออกไปในอารมณ์ที่ใคร่ที่ปรารถนาพอใจ อันเรียกว่ากามคุณ ไม่ยอมที่จะเข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิโดยง่ายมักจะเป็นเช่นนี้ เรียกว่าไม่มีอิทธิของจิต ต่อเมื่อสงบอารมณ์ภายนอก สงบนิวรณ์ลงได้ เรียกว่าละอกุศลได้ ก็เป็นอิทธิของจิตอย่างหนึ่ง เมื่อมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ ก็เป็นอิทธิอย่างหนึ่ง กล่าวอย่างสามัญ เมื่อจิตบังเกิดโลภโกรธหลง เพราะกระทบอารมณ์ทั้งหลาย ก็ไม่สามารถที่จะระงับโลภโกรธหลงได้ ไม่สามารถที่จะระงับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโลภ โกรธหลงได้ จิตก็ท่องเที่ยวอยู่ในอกุศล อารมณ์ก็เป็นอกุศล นิวรณ์หรือกิเลสที่บังเกิดขึ้นนี้ก็เป็นอกุศล จิตก็ไม่มีอิทธิ และก็ไม่สามารถที่จะน้อมจิตเข้ามาในทางกุศลที่ตรงกันข้าม

ในการปฏิบัติที่จะบังเกิดผลจึงจะต้องมีอิทธิของจิต คือความสำเร็จไปละขั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาดูอิทธิแห่งจิตของตนว่าเป็นอย่างไร เมื่อสามารถสงบอารมณ์ สงบกิเลสนิวรณ์ภายนอกเสียได้ สามารถที่จะนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในที่ตั้งทางสติปัฏฐานนี้ได้ ก็เรียกว่ามีอิทธิของจิต

อิทธิของจิตนี้ ท่านแสดงทางปฏิบัติให้บรรลุถึง เรียกว่า อิทธิบาท หมายถึงทางปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงอิทธิ คือความสำเร็จดังกล่าวนั้น ก็ได้แก่ธรรม ๔ ข้อคือ ฉันทะ ความพอใจ หมายถึงความใคร่ความปรารถนาที่จะปฏิบัติ วิริยะ ความเพียรปฏิบัติ จิตตะ ความตั้งจิตในการปฏิบัติ ไม่ทอดใจ วิมังสา ความคอยสอบสวนใคร่ครวญดำเนินการปฏิบัติให้ถูกต้อง ธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ แยกกันแต่ละข้อก็ได้ รวมกันเข้าก็ได้ แต่แม้จะแยกกันแต่ละข้อ เมื่อตั้งข้อใดข้อหนึ่งขึ้นเป็นหัวหน้า ก็ย่อมจะชักจูงอีก ๓ ข้อเข้ามา เช่น ตั้งฉันทะ ความพอใจ คือความปรารถนาที่จะปฏิบัติเป็นหัวหน้า มีฉันทะขึ้น ก็จะชักจูง วิริยะ จิตตะ และวิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งความเพียรขึ้นเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ จิตตะ วิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งจิตตะ คือความที่ตั้งจิตเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ วิริยะ และวิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งวิมังสาขึ้นเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ เข้ามา เพราะฉะนั้น ทั้ง ๔ ข้อนี้ จึงบังเกิดขึ้นเนื่องกัน แต่ก็มีลักษณะของธรรมต่างกัน กล่าวได้ว่าต้องอาศัยกัน คือจะต้องมีทั้ง ๔ ข้อ ประมวลกันเข้ามา เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้บังเกิดขึ้น

ข้อแรก **ฉันทะ** ความพอใจ หมายถึงความใคร่ความปรารถนาที่จะปฏิบัติเป็นข้อสำคัญ ที่จะชักนำใจ ชักนำการปฏิบัติ ถ้าขาดฉันทะ ก็เรียกว่า

ขาดความพอใจ ความชอบ แต่ว่าโดยปกตินั้น เมื่อยังไม่ได้รับผลของการปฏิบัติก็ย่อมจะไม่เกิดฉันทะ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะให้บังเกิดขึ้น การอบรมฉันทะนี้เป็นของที่ทำได้ คือพิจารณาประโยชน์ของการปฏิบัติให้เห็นประโยชน์และเมื่อเห็นประโยชน์ก็ย่อมจะเกิดฉันทะขึ้น อาจจะต้องอาศัยศรัทธาปสาทะเป็นเครื่องชักนำ เหมือนในเรื่องทั่วไป เมื่อใครต้องการจะปลูกฉันทะของใครในสิ่งอะไร ก็จะต้องชี้แจงชักจูงใจของผู้นั้นให้เกิดศรัทธาปสาทะในสิ่งนั้น ให้เห็นว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์เป็นที่ต้องการ ฉันทะก็จะบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะให้เกิดขึ้น

วิริยะ ความเพียร ท่านก็สอนให้อบรมด้วยการพิจารณาว่าสมควรที่จะพากเพียรปฏิบัติ เพราะเมื่อมีความเพียรก็ย่อมจะประสบความสำเร็จ และความเพียรนี้ก็จะยากในเบื้องต้น แต่จะง่ายขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อได้จับทำความเพียรให้กิจที่พึงทำดำเนินไปได้แล้ว ความง่ายก็จะบังเกิดขึ้นทุกที และเวลาของชีวิตก็มีน้อยมีจำกัด เพราะฉะนั้นควรที่จะตั้งความเพียร ไม่ปล่อยให้เวลาล่วงไปเสียเปล่าเมื่อพิจารณาก็ย่อมจะปลุกจิตใจให้เกิดความเพียรขึ้นได้

จิตตะ คือความตั้งจิตไม่ทอดธุระ ก็อบรมได้ คือเอาใจใส่ในการปฏิบัติไม่ทอดใจ ไม่ทอดธุระในการปฏิบัติเหลียวแลในการปฏิบัติอยู่

วิมังสา ความสอบสวนพิจารณาใคร่ครวญให้การปฏิบัติดำเนินไปถูกต้องก็เป็นสิ่งที่อบรมได้ อาศัยปัญญาที่คอยสอดส่อง พิจารณาดูการปฏิบัติของตนไม่ประมาทปัญญาของตน ไม่ทอดทิ้งละเลยปัญญาของตน แต่ว่าใช้สอบสวนพิจารณาใคร่ครวญการปฏิบัติอยู่เสมอ

ท่านแสดงหลักในการอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ ในการปฏิบัติไว้ดังนี้ อบรมฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ไม่ปล่อยให้ย่อหย่อนไปด้วยความเกียจคร้าน

เพราะเมื่อเกิดความเกียจคร้านขึ้น ก็จะปล่อยให้ธรรมทั้ง ๔ นี้ย่อหย่อนเสื่อมไป อนึ่ง ไม่ยกธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ให้จัดเกินไปด้วยความฟุ้งซ่าน กล่าวคือไม่คิดฟุ้งซ่านหวังผลของการปฏิบัติจนเกินไป ซึ่งเป็นต้นเหตุให้ทำฉันทะความพอใจ ทำความเอาใจใส่และทำการพิจารณาใคร่ครวญจนเกินไป

อนึ่ง ให้ทำสัญญา คือความกำหนดในการปฏิบัติกำหนดที่ตนเอง ทำสัญญากำหนดข้างหน้าข้างหลัง ให้รู้ข้างหน้าเหมือนรู้ข้างหลัง ให้รู้ข้างหลังเหมือนรู้ข้างหน้า กำหนดให้รู้ข้างบนข้างล่าง ให้รู้ข้างล่างเหมือนรู้ข้างบนให้รู้ข้างบนรู้เหมือนรู้ข้างล่าง กำหนดให้มีความรู้สว่าง กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจเปิดเผยไม่ปกปิด มีความสว่างใจ สัญญาคือการกำหนดดังกล่าวนี้ใช้สัญญากำหนด เพราะเมื่อนั่งอยู่ เหมือนดังที่นั่งอยู่นี้จะเห็นข้างหลังเหมือนข้างหน้าเห็นข้างหน้าเหมือนข้างหลังด้วยตาไม่ได้ และเมื่อหลับตาก็มองไม่เห็นอะไรด้วยตา เพราะฉะนั้น ก็ให้ใช้สัญญากำหนด กำหนดดูข้างหลังดูข้างหน้าโดยรอบ ให้เห็นข้างหลังเหมือนข้างหน้า ข้างหน้าเหมือนข้างหลัง คือให้มีความรู้กำหนดบริเวณโดยรอบตนและกำหนดข้างล่างข้างบน โดยเฉพาะก็กำหนดที่ตนเองตามเห็นร่างกายของตนเอง เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ให้มีสัญญากำหนดให้รู้โดยตลอด และกำหนดใจให้สว่างไสวไม่มีเครื่องปิดบัง เครื่องปิดบังจิตใจนั้นก็คือนิวรณ์ เมื่อสงบนิวรณ์ลงได้ จิตใจก็สว่าง และก็ต้องกำหนดแสงสว่างของกลางวัน หรือแสงสว่างของดวงไฟ กำหนดจำเอาความสว่างนั้น ความจำเอาความสว่างนั้นนั่นแหละเป็นตัวสัญญา คือเป็นตัวจำได้หมายรู้ และเอาตัวจำได้หมายรู้อันนี้มากำหนดทำความสว่าง กลางคืน

เหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน ให้จิตใจมีความสว่างอยู่โดยรอบ และระมัดระวังจิตใจไม่ให้ท่องเที่ยวไปในกามคุณภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ซึ่งเป็นเครื่องปกปิดกำบังจิตใจไม่ให้สว่าง นิวรณ์เกิดขึ้นเมื่อใด ความมืดก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้ระวังจิตใจ ไม่ให้มีนิวรณ์เข้ามา ไม่ให้ออกไปสู่อารมณ์ภายนอก กำหนดสัญญาคือความสว่างให้เกิดขึ้นโดยรอบ นี้เป็นวิธีอบรมธรรมฉันทะความพอใจ ความเพียร ความตั้งจิตหรือเอาใจตั้ง และความใคร่ครวญพิจารณาให้การปฏิบัติดำเนินไปโดยถูกต้อง และเมื่ออาศัยฉันทะ ความพอใจ อาศัยความเพียร อาศัยจิตที่ตั้ง อาศัยความใคร่ครวญพิจารณาด้วยวิธีอบรมดังกล่าว ก็จะได้สมาธิและเมื่อได้สมาธิ ก็อาศัยสมาธิคอยป้องกันกำจัดอกุศลของการปฏิบัติ คอยดำเนินไปในทางปฏิบัติ รักษาทางปฏิบัติ คือสติปัฏฐานที่ตั้งไว้ เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะได้อิทธิคือความสำเร็จในการปฏิบัติไปทีละขั้น

(๖ กันยายน ๒๕๐๘)

๔. อินทรีย์ ๕

หลักในการปฏิบัตินั้นดำเนินตามหลักสติปัฏฐานประมวลในกาย เวทนา จิต ธรรม มีสัมมัปปธาน (ความเพียรชอบ) มีอิทธิบาท (ธรรมที่ให้ประสบความสำเร็จ) เป็นอุปการะอุดหนุนการปฏิบัติ และจะมีอุปการะแก่การปฏิบัติดังกล่าวได้ ก็ต้องอาศัยมีอินทรีย์ (คือธรรมที่เป็นใหญ่) สำหรับเป็นที่อุดหนุนการปฏิบัติ ท่านแสดงอินทรีย์ไว้ ๕ ประการ คือ ศรัทธา ความเชื่อหยั่งลงในพระรัตนตรัย วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึก สมาธิ ความตั้งใจมั่น

และปัญญา ความรู้ อันอาศัยวิเวก ความสงบสงัด วิราคะ ความคลายจนสิ้นความยินดี นิโรธ ความดับ และความที่ดำเนินแปรไปเพื่อความสละคืน ด้วยว่าจิตใจนี้โดยปกติ ย่อมคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งผ่านเข้ามาทางช่องตา ช่องหู เป็นต้น จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบสงัด และนอกจากนี้ยังมีความติดความยินดีอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายที่จิตใจคลุกคลีอยู่นี้ และเมื่อเป็นดังนี้ก็ก่อความทุกข์ให้บังเกิดขึ้น ตั้งต้นแต่เป็นทุกข์อย่างละเอียด จนถึงเป็นทุกข์อย่างหยาบ เป็นต้นว่า ความแห้งใจ ความคร่ำครวญใจ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เพราะอารมณ์ที่จิตคลุกคลีอยู่เป็นสิ่งที่ชอบก็เกิดดับ สิ่งที่ไม่ชอบก็เกิดดับ แต่ว่าจิตที่เกิดความชอบความยินดีอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย ย่อมมีความคิดหน่วงเหนี่ยวอารมย์ที่ชอบเพื่อให้คงอยู่ไม่ให้ดับไป และคิดหวังอารมณ์ข้างหน้าที่ยังไม่มาให้เป็นอารมณ์ที่ชอบ เมื่อความคิดหน่วงเหนี่ยวนั้นไม่สำเร็จ ความแห้งใจ ความระทมใจ เป็นต้น ก็บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จิตใจโดยปกติจึงปรากฏแก่ตนเองว่า บางคราวก็แจ่มใส บางคราวก็ขุ่นมัว และความแจ่มใสนั้นมักจะเกิดขึ้นในวาระแรกที่ประสบอารมณ์ อันสมปรารถนาที่น่าปรารถนา แต่ก็ตั้งอยู่ชั่วครู่ชั่วคราว ความแจ่มใสก็หายไปเป็นความเฉย ๆ ปกติ และเมื่อประสบความแปรปรวนเป็นที่ไม่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งก็บังเกิดความขุ่นมัวขึ้น และโดยมากเมื่อแจ่มใสมาก สนุกสนานมาก ก็มักจะประสบภาวะขุ่นมัวทุกข์ร้อนที่ตรงกันข้ามในภายหลัง ปกติของจิตใจย่อมเป็นดังนี้ ก็เพราะคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ขึ้นลงไปตาม เมื่อยินดีก็ฟูขึ้นไป เมื่อยินร้ายก็ฟุบแฟบลงมา เป็นอย่างคลื่นในมหาสมุทร และถ้าเป็นคลื่นอย่างปกติแล้วก็ย่อมมีขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่โดยปกติ แม้ทะเลจะเรียกว่าทะเลเรียบแต่ก็มีคลื่นอยู่

เสมอ จิตใจก็มักจะเป็นเช่นนั้น มักจะขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่เสมอ พิจารณาดูจึงจะรู้สึก และในขณะเกิดลมมรสุมก็ย่อมจะเกิดคลื่นใหญ่ อาจทำลายเรือแพบ้านเรือนให้อัปปางพังทลาย ทำชีวิตของบุคคลผู้อยู่ในเรือหรือบ้านใกล้ทะเลให้เป็นอันตราย จิตใจก็เป็นเช่นนั้น เมื่อประสบอารมณ์รุนแรง ก็จะเกิดคลื่นแรงขึ้นในใจ ก็จะทำอันตรายแก่ตนเอง ตลอดจนถึงบังเกิดอันตรายแก่ชีวิตได้ ทั้งนี้ก็เพราะจิตใจไม่สงบสงัด มีราคะ ความติดยินดี เป็นต้นในอารมณ์ และก่อทุกข์อยู่ในจิตเป็นอาจิณ เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายดิ้นรนอยู่เสมอ เหมือนทะเลในฤดูมรสุมก็ยิ่งจะเกิดคลื่นใหญ่ ให้บังเกิดอันตราย ดังกล่าวมาแล้ว เมื่อภาวะจิตใจเป็นอยู่ดังนี้ก็จะหย่อนด้วยศรัทธาความเชื่อ หย่อนความเพียร หย่อนสติ หย่อนสมาธิ และหย่อนปัญญาศรัทธาคือความเชื่อในพระรัตนตรัย ก็ไม่ตั้งมั่น ความเพียรก็ไม่ตั้งมั่น สติก็ไม่ตั้งมั่น สมาธิปัญญาก็เช่นเดียวกัน

ดังจะพึงเห็นได้ว่า จิตใจที่มีคลื่นหรือเป็นคลื่นน้อยหรือมากดังที่กล่าวมาแล้ว ศรัทธาคือความเชื่อในพระรัตนตรัย ก็จะคลอนแคลนด้วยอำนาจของอารมณ์มาคอยฉุดชักใจให้ดำเนินไป ขึ้นบ้างลงบ้าง คือยินดีบ้างยินร้ายบ้าง ไม่ดำเนินไปตามคลองธรรมที่ชอบ ความเชื่อก็ง่อนแง่นสุดแต่ว่าอารมณ์จะชักนำจิตไป ความเพียรก็เช่นเดียวกันและแทนที่จะเพียรละชั่วทำความดี ก็กลับไปเป็นเพียรทำความชั่วละความดี สติก็ย่อมจะเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ อารมณ์ดึงใจออกไป จะนำสติเข้ามาตั้งอยู่ในธรรมก็ไม่สะดวก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่จิตมีคลื่น ถ้าเป็นคลื่นโดยปรกติ ขึ้นลงอยู่กับอำนาจของความยินดียินร้ายโดยปกติ จะนำสติเข้ามาระลึกถึงธรรม จะอ่านหนังสือธรรม จะฟังธรรม ก็ยังพอเป็นไปได้ แต่ว่าจะขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ในอารมณ์นอกจากธรรม

เสมอ จะต้องคอยนำสติกลับมา แต่ถ้าในขณะที่จิตบังเกิดคลื่นจิตขนาดปาน-กลางจนถึงรุนแรง บังเกิดความทุกข์ใจความกลัดกลุ้มกระสับกระส่ายขึ้นอย่างปานกลางหรือรุนแรง การที่จะนำสติเข้ามาตั้งอยู่ในธรรมก็เป็นของยาก ดังจะพึงเห็นบุคคลเป็นอันมาก เมื่อบังเกิดความกลุ้มใจ บังเกิดทุกข์ใจ ก็จะดับกลุ้มด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะบังคับประสาทให้ชาหรือว่าจะดึงใจให้เมาเป็นเครื่องแก้ ก็เพราะกำลังสติมีไม่เพียงพอ เมื่อสติหย่อนลงไป ใจที่จะตั้งมั่นในทางที่ชอบ ปัญญาที่จะรู้ในทางที่ชอบ ก็จะไม่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ก็สุดแต่อารมณ์ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ นั้นจะดึงใจของบุคคลให้ขึ้นไปบ้าง แล้วโยนลงมาบ้างโยนขึ้นไปบ้าง เหมือนอย่างคลื่นใหญ่ในมหาสมุทร เมื่อเป็นเช่นนี้ จะมีความสุขที่ไหน และการที่จะคิดแก้ความทุกข์กลัดกลุ้มเพราะเหตุดังกล่าว ด้วยวิธีที่ทำให้หลงใหลมึนเมาก็จะเป็นการแก้ทุกข์ด้วยการเพิ่มทุกข์ยิ่งขึ้น ในที่สุดก็จะประสบความเสื่อมทั้งทางกายและทั้งทางใจ ไม่พบทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้เป็นเพราะจิตใจขาดธรรมที่เป็นใหญ่ คือขาดศรัทธาความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ขาดความเพียร ขาดสติ ขาดสมาธิ และขาดปัญญา หรือจะกล่าวว่าธรรมเหล่านี้มีอำนาจมีความเป็นใหญ่น้อยกว่าอำนาจของอารมณ์ และอำนาจของกิเลส เมื่อเป็นดังนี้จะปฏิบัติในอิทธิบาทในสัมมัปปธาน ในสติปัฏฐาน ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่มุ่งจะเจริญสัมมาปฏิบัติ ท่านจึงสอนให้อบรมธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ความเชื่อที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ๑ วิริยะความเพียร ๑ สติ ความระลึกได้ ๑ สมาธิ ความตั้งใจมั่น ๑ และปัญญา คือความรู้ตามเป็นจริง ๑ ให้เป็นธรรมที่เป็นใหญ่เหนืออารมณ์และเหนือกิเลส มีอำนาจที่จะนำจิตใจไปสู่วิเวก คือความสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย และนำให้เกิดวิราคะ คือความสิ้นคิด สิ้นยินดีในอารมณ์ นำให้บังเกิดนิโรธ คือความ

ดับทุกข์ และนำให้ดำเนินไปสู่ความสละคืนสิ่งที่ยึดมั่นทั้งหลาย เมื่อคอยอาศัยธรรมเหล่านี้อยู่ มีธรรมเหล่านี้เป็นใหญ่เหนืออารมณ์และเหนือกิเลสดังกล่าว จึงจะสามารถดำเนินเข้าสู่สัมมาปฏิบัติ ดำเนินเข้าสู่เอกายนมรรค คือทางที่ไปอันเดียว คือทางสติปัฏฐานได้ประการสำคัญข้อแรกนั้นคือ การอาศัยธรรมนี้ทำให้สงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลายได้ ความติด ความยินดี ตลอดถึงความยินร้าย ซึ่งเป็นผลเนื่องกันก็ไม่บังเกิดขึ้น ความก่อทุกข์สืบทุกข์ต่อไปก็ไม่บังเกิดขึ้น เพราะว่าความก่อทุกข์กันต่อไปนั้นย่อมเนื่องมาจากความติดหรือว่าความยินดียินร้ายในอารมณ์ คือจิตใจจะต้องมีความคลุกคลีคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์ แต่เมื่อสามารถทำใจให้สงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลายได้แล้วก็เป็นจิตที่ว่างและวาง ก็เป็นโอกาสที่จะปฏิบัติในสัมมาปฏิบัติ ก็เหมือนคลื่นในทะเล มีคลื่นก็เพราะมีลม เมื่อปราศจากลมทะเลก็สงบ จิตใจก็เป็นฉันนั้น เมื่อปราศจากอารมณ์ คือทำจิตใจให้สงบจากอารมณ์ได้ ก็ย่อมจะสงัดจากราคะและจากความทุกข์ซึ่งก่อขึ้นสืบ ๆ ไป ทั้งนี้ก็จะต้องอาศัยที่คอยใช้ธรรมที่เป็นใหญ่ทั้ง ๕ ประการนี้สำหรับที่จะครอบงำอารมณ์และกิเลสไว้แต่ในเบื้องต้น ไม่ปล่อยให้อารมณ์และกิเลสลุกลามขึ้นเป็นคลื่นใหญ่ซึ่งยากแก่การสงบระงับในเมื่อกำลังของธรรมไม่เพียงพอ แต่หากอาศัยความไม่ประมาทคอยอาศัยใช้ธรรมปิดเป่าอยู่เสมอแล้ว ก็จะสามารถรักษาจิตใจให้บังเกิดความสงบสงัดได้ และก็สามารถที่จะปฏิบัติในเอกายนมรรคนี้ จะฟังธรรมและจะนั่งกรรมฐานพิจารณาบทใดบทหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ตาม อิทธิบาทก็จะบังเกิดขึ้น สัมมัปปธานก็จะบังเกิดขึ้น และจิตก็จะดำเนินไปในสติปัฏฐานด้วยลำพังตนเองแล

(๑๔ กันยายน ๒๕๐๗)

๕. วิธีพิจารณานำทางปฏิบัติสติปัฏฐาน...พละ

จิตใจนี้เป็นสิ่งที่พึงรักษาควบคุมด้วยสติและปัญญา และเป็นสิ่งที่ไม่พึงไว้วางใจ เพราะเมื่อมีอารมณ์ก็ย่อมจะกระสับกระส่ายฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ กำหนัดยินดีอยู่ในอารมณ์ ขัดเคืองอยู่ในอารมณ์ หลงอยู่ในอารมณ์ มัวเมาอยู่ในอารมณ์ ในบางคราวก็เป็นอย่างนี้ ในบางคราวก็เป็นอย่างนั้น เพราะในจิตใจย่อมมีอาสวะที่เป็นส่วนชั่วเก็บอยู่ส่วนหนึ่ง มีบารมีที่เป็นส่วนดีเก็บอยู่อีกส่วนหนึ่ง เมื่อมีอารมณ์มายั่วอาสวะส่วนชั่วที่เก็บไว้ อาสวะก็ฟุ้งขึ้น และเมื่อมีธรรมที่เป็นส่วนดีมาสนับสนุนบารมี บารมีก็ปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้น ในบางคราวจิตใจก็ขุ่นมัวไม่สงบ ในบางคราวก็แจ่มใส และโดยเฉพาะในคราวที่ขุ่นมัวนั้น ก็ดำเนินไปในทางที่ไม่เหมาะไม่ควรตามอำนาจของราคะ โทสะ โมหะ หรือความมัวเมา แต่ในคราวที่แจ่มใส ก็ดำเนินไปในทางเหมาะในทางควรด้วยอำนาจของสติปัญญา เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่จะปลูกสติปัญญาที่จะคุ้มครองจิตใจห้ามกันอารมณ์ที่จะดำเนินไปในทางที่ผิด เสริมสร้างธรรมที่จะประคับประคองสนับสนุนให้ดำเนินไปในทางดี ก็แหละวิธีที่จะควบคุมรักษาจิตใจดังกล่าวนี้ ก็เรียกว่าเป็นกรรมฐาน คือเป็นการงานของจิตใจอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องมีการจัดการทำเหมือนอย่างการงานที่เป็นภายนอก การงานที่เป็นภายนอกนั้นเมื่อบังเกิดขึ้นจะต้องมีการจัดการทำเพื่อให้บังเกิดความเรียบร้อย แก้ไขเหตุขัดข้อง ป้องกันอันตราย กำจัดสิ่งที่เป็นอันตรายซึ่งเข้ามาขัดขวางต่าง ๆ การงานจึงจะสำเร็จไปได้โดยเรียบร้อย การงานของจิตใจก็เป็นเช่นนั้น ก็จะต้องพิจารณาจัดทำ ป้องกันอุปสรรคอันตรายของจิตใจ บำบัดอุปสรรคอันตรายของจิตใจ เพื่อที่จะส่งจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ชอบ ซึ่งจะต้องอาศัยสติ

ปัญญาพิจารณาจัดการงานของจิตใจนี้ ก็นับว่าเป็นการงานที่หนักอย่างหนึ่งทางจิตใจ ในเมื่อได้สั่งสมอุปสรรคอันตรายหรือภาระของจิตใจไว้มาก เช่นเดียวกับการงานภายนอกที่ปล่อยให้คั่งค้างอากูลไว้มากก็จะต้องเป็นภาระที่หนักต้องแก้ไขกันมาก แต่หากว่าถ้าได้พิจารณาป้องกันและแบ่งเบาออกไปเสียโดยลำดับแล้วก็จะไม่เป็นภาระที่หนักมาก เพราะฉะนั้น การที่ไม่ปล่อยให้อะไรคั่งค้างอยู่ในจิตใจยุ่งเหยิงอยู่ในจิตใจมากไป คอยพิจารณาที่จะปัดเป่าบรรเทาออกไปเสียโดยลำดับก็ย่อมจะเป็นทางปฏิบัติให้บังเกิดความสวัสดีขึ้นแก่จิตใจ และแก่กรรมของตนเองที่จะบังเกิดขึ้น ด้วยความบงการของจิตใจนั้น ก็แหละอุบายอย่างหนึ่งที่จะเป็นเครื่องป้องกันแก้ไขจิตใจในทางที่บังเกิดความมัวเมาในอารมณ์ขึ้นนั้นก็คือพิจารณาเข้ามาถึงคติธรรมว่า ชีวิตร่างกายอันนี้ได้ก่อเกิดขึ้นมาเป็นชาติความเกิด และก็ได้ผ่าน วัน เดือน ปี ผ่านวัยมาเป็นลำดับ ก็ถึงวัยชราที่เก่ามาโดยลำดับแก่มาโดยลำดับ และในที่สุดจะเข้าถึงมรณะ คือความตาย

ชีวิตร่างกายในอดีตก็ผ่านมาล่วงมา ชีวิตในปัจจุบันก็กำลังจะล่วงไป ๆ ชีวิตข้างหน้าก็เหลือน้อยเข้าทุกที เพราะฉะนั้น ที่ว่าอายุมากขึ้น ๆ นั้น เมื่อดูอีกด้านหนึ่งในอนาคต ก็คืออายุน้อยลง ๆ อายุมากขึ้น ๑ ปี ก็คือว่าเหลือน้อยลง ๑ ปี เพราะฉะนั้น ดูอีกด้านหนึ่งอายุก็น้อยลงไป ๆ โดยลำดับ กาลที่ล่วงมาในอดีตตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ เมื่อระลึกดูแล้วก็เหมือนอย่างชั่วครู่ชั่วขณะเท่านั้น เพราะตั้งแต่จำความได้มาจนถึงบัดนี้ในชีวิตของทุก ๆ คน ก็เหมือนอย่างผ่านมาแวบเดียวไม่ช้าไม่นาน และก็นึกคาดไปข้างหน้าถึงเวลาจะดับขันธ์ ในขณะนั้นถ้าคิดดูชีวิตที่ล่วงมาในอดีตก็น่าจะรู้สึกว่าผ่านมาแวบเดียวเท่านั้น ท่านแสดงว่าในวาระที่สุดเช่นนั้น เมื่อร่างกายอ่อนกำลัง จิตก็ย่อมจะมีกำลัง อาจที่

จะระลึกเห็นกรรมในอดีตของตนที่ทำมาในชีวิตนี้ เป็นกรรมดีบ้าง ชั่วบ้าง และอาจจะเศร้าหมองใจในกรรมชั่วที่ทำไว้ ก็อาจจะดีใจผ่องใสใจในกรรมดีที่กระทำไว้ แต่ว่าก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ ถ้าหากว่ากรรมชั่วที่กระทำไว้มีมากมายมาปรากฏเป็นกรรมนิมิตขึ้นแก่จิตใจ เป็นความชั่วต่าง ๆ ที่กระทำ โดยปรากฏเป็นเรื่องราวว่าได้ไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ เบียดเบียนเขาอย่างนั้นอย่างนี้ ใช้เครื่องมืออย่างนั้นอย่างนี้ เขามีความทุกข์ร้อนอย่างนั้นอย่างนี้ จิตใจก็จะเศร้าหมองกระสับกระส่าย ก็เป็นกรรมนิมิตไม่ดี เมื่อกรรมนิมิตไม่ดี คตินิมิต คือนิมิตแห่งคติที่จะดำเนินไปในสัมปรายภพ ก็ย่อมจะมืดมัวไม่แจ่มใส ก็มีหวังในทุคติคือคติที่ชั่ว แต่หากว่าได้กระทำกรรมดีไว้มาก เป็นทานบ้าง เป็นศีลบ้าง เป็นภาวนาบ้าง เรื่องราวของความดีต่าง ๆ ที่กระทำไว้ก็จะปรากฏ ส่งเสริมให้ใจมีความผ่องใสชุ่มชื่น ก็เป็นกรรมนิมิตที่ดี คตินิมิต นิมิตแห่งคติที่จะดำเนินไปภายหน้าก็เป็นสุคติ คติที่ดีที่ชอบที่พึงจะหวังได้ แต่ว่าเมื่อถึงเวลาเช่นนั้นก็ไม่อาจจะแก้ไขอะไรได้ ก็อาจจะเสียใจว่าไม่ได้ใช้ชีวิตประกอบกรรมที่ดีที่ชอบไว้ตามสมควร สิ่งอะไรก็ไม่สามารถจะมาช่วยได้ จะเป็นญาติมิตร จะเป็นทรัพย์สมบัติ แม้จะมั่งคั่งมหาศาลก็ไม่สามารถจะช่วยได้ ทั้งถ้าหากว่าสิ่งเหล่านั้นจะบังเกิดขึ้นจากกรรมชั่วที่ผิด ก็ยิ่งจะเป็นกรรมนิมิตที่ชั่วที่ผิดให้เกิดแก่จิตใจอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้ตลอดเช่นนี้แล้ว ก็กลับมาถึงปัจจุบันคือบัดนี้จะเรียกว่ายังมีขณะยังมีเวลาที่จะละความชั่วกระทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จะบังเกิดความไม่ประมาทในอันที่จะละความชั่วกระทำความดี จิตใจที่เคยมัวเมากำหนดอยู่และเมื่อพิจารณาถึงความจริงที่จะบังเกิดขึ้นแก่ตนเช่นนี้แล้ว หากว่าบังเกิดความกลัวขึ้น แม้จะเป็นความกลัวต่อทุคติ คือ

คติที่ชั่วที่ผิด ความกลัวนั้นเอง จะเป็นเครื่องกำจัดความมัวเมาประมาทในอารมณ์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นกองราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าเป็นกองความมัวเมาโดยตรง จะทำให้จิตใจอันนี้หยั่งลงสู่กระแสธรรม สำนึกถึง บาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์และจะรีบฉวยโอกาสที่จะประคับประคองจิตใจของตนให้เป็นไปในทางที่ชอบ และการพิจารณาดังนี้ ก็จะเป็นวิธีที่ทำจิตใจที่มัวเมาฟุ้งซ่านให้สังเวชสลด ให้สยบลงสู่กระแสของธรรม เหมือนอย่างเป็นวิธีแก้ด้วยความกลัว อันความกลัวเมื่อบังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างกลัวในภัยอันตรายต่าง ๆ ความชอบ ความชัง ความหลง ในสิ่งทั้งหลายก็ย่อมจะสงบ เพราะว่ามุ่งที่จะช่วยตนให้สวัสดีเท่านั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นวาระที่จะปฏิบัตินำจิตเข้าสู่กรรม-ฐาน อันเป็นทางที่มุ่งประสงค์ คือนำกลับเข้ามาพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในปัฏฐานะคือที่ตั้งของสติอันนี้ ให้ที่ตั้งอันนี้เป็นอุปัฏฐานะ คือปรากฏแก่สติอย่างเต็มที่ และทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการตั้งอารมณ์ของสติปัฏฐานนี้ให้เป็นประธานของจิต คือเป็นที่ตั้งของจิตใจ ถ้าหากว่าจิตใจยังแย่งประธานกันอยู่ คิดไปถึงสิ่งนั้นบ้าง คิดไปถึงสิ่งนี้บ้าง คือสิ่งนั้นออกหน้าบ้าง สิ่งนี้ออกหน้าบ้าง เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วสติปัฏฐานก็แทรกเข้าไปไม่ได้ เพราะว่ามีอารมณ์อื่นเป็นประธานนั่งอยู่เต็มจิตใจเสียแล้ว เพราะฉะนั้น จึงจะต้องให้สติปัฏฐานมาเป็นประธานของจิต อันนี้แหละเป็นความหมายของปธานะโดยย่อแต่ว่าปธานะ คือประธาน หรือว่าสติปัฏฐานจะมาเป็นประธานของจิตใจได้ก็จะต้องเป็นอิทธิบาท คือว่าประธานนี้จะต้องมีฤทธิ์มีอำนาจ หมายความว่ามีความสำเร็จในอันที่จะทำหน้าที่ของประธานได้ อันนี้แหละเป็นตัวอิทธิบาท จะเป็นอิทธิบาทขึ้นได้ก็จะต้องเป็นอินทรีย์ คือมีความเป็นใหญ่ เพราะบุคคลที่

จะมาเป็นประธาน จะมีอำนาจได้ก็จะต้องมีความเป็นใหญ่ อันนี้แหละเป็นอินทรีย์ และจะเป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่ได้จะต้องมีพละ คือมีกำลัง มีกำลังสนับสนุน เหมือนบุคคลผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย ก็จะต้องมีกำลังต่าง ๆ สนับสนุน จิตใจก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน ก็จะต้องมีกำลังสนับสนุนจึงเป็นใหญ่ และเมื่อเป็นใหญ่จึงจะเป็นผู้มีอำนาจมีฤทธิ์ และเมื่อเป็นดังนี้ จึงจะเป็นประธานได้ คือเป็นประธานของจิตใจ เพราะฉะนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็พึงบำเพ็ญพลธรรมกำลังให้บังเกิดแก่จิตใจ ให้เป็นศรัทธาที่เป็นกำลัง วิริยะ คือความเพียรที่เป็นกำลัง สติที่เป็นกำลัง สมาธิที่เป็นกำลัง และปัญญาที่เป็นกำลัง และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เรียกว่าเป็นกำลังใจหรือใจมีกำลัง สามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

(๒๒ กันยายน ๒๕๐๗)

๖. พละ ๕

ได้แสดงทางปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้มีอยู่ในตนเอง การพิจารณาก็พิจารณาเข้ามาดูให้รู้ให้เห็นที่ตนเอง อาศัยปธานะ คือความเพียร ในอันที่จะตั้งสติปัฏฐานไว้ให้เป็นประธานของจิตใจ อาศัยมีอิทธิบาท ซึ่งจะทำให้บังเกิดความสำเร็จ อาศัยธรรมที่เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ คอยกำจัดข้าศึก ซึ่งจะมาทำลายล้าง และธรรมจะเป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่ขึ้นได้ ก็จะต้องอาศัยอบรมธรรมเหล่านี้ให้เป็นกำลังเข้มแข็งไม่อ่อนแอย่อท้อ

เพราะฉะนั้น ในวันนี้ จะแสดงธรรมที่เป็นพละ คือกำลังอันพึงอบรมให้บังเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติเมื่อได้สดับหมวดธรรมต่าง ๆ ก็อาจที่จะมีความคิดขึ้นว่า

มีธรรมหลายหมวดยากที่จะกำหนด และเมื่อตั้งใจกำหนดหมวดธรรมก็จะเป็นปริยัติ คือเป็นการเรียน ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติ และธรรมเหล่านี้ก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ กัน ดังพลธรรม (ธรรมที่เป็นกำลัง) ก็มีอยู่ ๕ ข้อ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เหมือนกันกับธรรมที่เป็นอินทรีย์ ดังที่กล่าวนั้น และวิริยะคือความเพียร สติ สมาธิ ก็ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่สติปัฏฐาน ก็เป็นตัวสติ และทำสติปัฏฐาน ก็มุ่งจะให้เป็นสมาธิ ก็เป็นอันได้กล่าวถึงสมาธิมาแล้ว วิริยะคือความเพียร ก็ไปตรงกับปธานะ กับอิทธิบาท ก็มุ่งถึงความเพียรเหมือนกัน ครั้นมาถึงอินทรีย์ก็มีซ้ำเข้าอีก มาถึงพละก็มีซ้ำเข้าอีก เพราะฉะนั้น ก็ควรทำความเข้าใจ เพื่อมิให้บังเกิดเป็นนิวรณ์ในการปฏิบัติ

หมวดธรรมเหล่านี้ ก็เหมือนอย่างเป็นลูกโซ่ที่เกี่ยวโยงกัน หรือว่าเป็นขั้นบันไดที่สืบต่อกันขึ้นไป อาศัยกันผู้ขึ้นบันไดความจริงก็ไม่ต้องนับขั้นบันไดว่ากี่ขั้น และโดยปกติก็ไม่มีการนับอยู่แล้วว่ากี่ขั้น เหมือนดังจะถามว่าบันไดบ้านที่ผู้อยู่อาศัยขึ้นอยู่ทุกวันมีกี่ขั้น ก็คงจะตอบไม่ได้เป็นส่วนมาก เพราะไม่ได้นับ แต่ว่าก็ขึ้นกันได้ เพราะฉะนั้น ในการฟัง ถ้ามุ่งปริยัติ ก็กำหนดจดจำเหมือนอย่างนับขั้นบันได แต่ถ้ามุ่งปฏิบัติ ก็ไม่ต้องคอยกำหนดจำเป็นแต่เพียงความเข้าใจน้อมเข้ามาที่ตน พิจารณาดูที่ตน กำหนดอบรมธรรมเหล่านี้ให้มีขึ้นที่ตน เหมือนอย่างขึ้นบันได หน้าที่ก็มีว่าเดินขึ้นไปโดยลำดับ และเมื่อขึ้นไปโดยลำดับ การขึ้นก็สะดวก บันไดนั้นบางทีก็ต้องมีราวบันไดสำหรับที่จะยึดเหนี่ยว และต้องมีเครื่องประกอบอื่น ๆ อีก หมวดธรรมเหล่านี้ก็เป็นเช่นนั้น สำหรับจะเป็นเครื่องอุปการะในการปฏิบัติให้ดำเนินขึ้นไปโดยสะดวกและเนื้อหาของธรรมแต่ละหมวดก็ซ้ำ ๆ อยู่นั่นแหละ ก็เหมือนอย่างตัวขั้นบันได แต่

ละขั้นก็ประกอบด้วยไม้หรือว่าปูนหรือว่าโลหะเหมือน ๆ กัน ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓...ก็ทำด้วยวัตถุเหมือน ๆ กัน เพียงแต่ว่าสืบต่อกันไปแต่ละขั้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น จึงมีธรรมที่ซ้ำ ๆ อยู่แต่ว่ามีภูมิชั้นเป็นขั้น ๆ ขึ้นไป และบางอย่างเป็นเหมือนราวบันไดที่จะอุปการะ ที่ยึดเหนี่ยวในการขึ้นให้สะดวก ฉะนั้น การมุ่งอบรมปฏิบัติก็คือการพิจารณาเข้ามาจำเพาะธรรมที่สดับ เช่นธรรมที่เป็นกำลัง ก็พิจารณาเข้ามาดูถึงกำลังในจิตใจของตนเองตามข้อธรรมเหล่านี้ เพราะจิตใจอันนี้ย่อมประสบกับอารมณ์อันทำให้ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ทำให้เกิดแห้งใจบ้าง ทำให้เกิดความคร่ำครวญในใจบ้างอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น อารมณ์และกิเลสเหล่านี้ ถ้ามีกำลังก็จะนำจิตใจให้ขึ้น ๆ ลง ๆ และนำให้ประกอบกรรมต่างๆ หยาบออกไป การที่อารมณ์และกิเลสจะมีกำลังครอบงำจิตใจได้ ก็เพราะธรรมที่เป็นส่วนดีส่วนชอบนี้มีกำลังสูงกว่าอารมณ์ สูงกว่ากิเลส แล้วก็จะครอบงำอารมณ์ครอบงำกิเลสให้พ่ายแพ้ไปได้ ก็เหมือนอย่างเกิดสงครามต่อสู้กัน ฝ่ายที่มีกำลังกว่าก็ย่อมจะชนะ อารมณ์และธรรมก็ฉันนั้น ถ้าอารมณ์มีกำลังกว่าธรรม อารมณ์ก็ชนะ ก็จะเป็นไปตามอารมณ์ แต่ถ้าธรรมมีกำลังกว่า ธรรมก็จะชนะ ใจก็เป็นสนามรบ เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังต่อสู้กัน จิตใจเองก็ต้องมีความกระสับกระส่ายเดือดร้อน แต่ถ้าอารมณ์เป็นฝ่ายชนะ ก็ย่อมจะมีความเดือดร้อนมากขึ้น ถ้าธรรมเป็นฝ่ายชนะ ก็จะเดือดร้อนอยู่ในขณะที่กำลังต่อสู้กับอารมณ์ ครั้นชนะใจของตัวเองได้แล้ว คือชนะอารมณ์ได้แล้ว ก็จะมีความโล่งใจและความสุข จิตใจที่จะชนะอารมณ์ได้นี้ก็จะต้องมีธรรมที่เป็นที่เป็นกำลัง คือมี

ศรัทธา ความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยตรงก็คือ เชื่อในความผิดชอบชั่วดี ควรไม่ควร พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็สั่งสอนให้รู้จักผิดชอบ

ชั่วดี ควรไม่ควรดังกล่าว และโดยปรกติเมื่อยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามา บุคคลก็จะมีความเห็นผิดชอบชั่วดีควรไม่ควรดังกล่าวนี้คล้ายคลึงกัน มีเหตุผลในเรื่องนี้คล้ายคลึงกัน และเมื่อได้สดับธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ชี้ให้รู้จักลักษณะดังกล่าว ก็ยิ่งจะมีแนวความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ความรู้สำนึกของตนเองยังบอกตนเองได้ว่าอะไรเป็นความผิดชอบชั่วดีควรไม่ควร แต่ว่าเมื่ออารมณ์มาครอบงำใจที่ทำให้ชอบบ้างชังบ้าง ถ้าอารมณ์มีกำลังความรู้สำนึกดังกล่าวนั้นก็จะหายไป ก็จะกลายเป็นความคิดเห็นไปตามอารมณ์ ชอบไปตามอารมณ์ที่ชอบ ชังไปตามอารมณ์ที่ชัง ความเชื่อถือที่เคยถูกต้องก็หายไป ก็กลายเป็นความเชื่อถือไปตามอารมณ์ อีกอย่างหนึ่งจะเรียกว่า ความเชื่อต่อพระพุทธเจ้าหายไป กลายเป็นความเชื่อต่อมารคือกิเลสในใจของตนเอง เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นผู้แพ้มาร เป็นผู้แพ้อารมณ์ เป็นผู้แพ้ใจของตนเอง ต่อเมื่อศรัทธา คือความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามั่นคงอยู่ อารมณ์ก็ไม่อาจจะครอบงำได้ จึงทำให้เป็นผู้มีศรัทธา คือความเชื่อนี้ รักษาทางที่ดีที่ชอบไว้ได้ ไม่ดำเนินไปในทางที่ผิด เพราะฉะนั้น ศรัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระ-พุทธเจ้า ท่านแสดงว่าผิดชอบชั่วดี ควรไม่ควรอย่างไรก็เชื่อฟัง ก็เป็นกำลังใจอันหนึ่ง เป็นกำลังธรรมอันหนึ่ง

อนึ่ง ความเพียรที่สำหรับจะพยุงจิตใจให้กล้าหาญที่จะปฏิบัติ ดำเนินไปในทางกุศล คือทางที่ชอบ ก็เป็นข้อสำคัญ เพราะโดยปกติก็มักจะมีความเกียจคร้าน บางทีก็เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อคำสั่งสอนของพระองค์ แต่ว่าเกียจคร้านที่จะปฏิบัติที่จะกระทำ เพราะติดในความสุข หรือในสิ่งต่าง ๆ ที่น่าเพลิดเพลิน ก็ทำให้เกิดความย่อหย่อน ความผัดเพี้ยนกาลเวลาที่จะทำไป

ต่าง ๆ ถ้าความเกียจคร้านนี้มีกำลังที่จะครอบงำได้ ความเพียรก็จะหายไป เพราะฉะนั้น ก็จะต้องมีความเพียรเพียงพอที่จะข่มที่จะปราบความเกียจคร้านในใจของตนไปได้ เพราะฉะนั้น วิริยะ คือความเพียรนี้ จึงเป็นกำลังธรรม หรือกำลังใจอีกประการหนึ่ง

อนึ่ง สติความระลึกได้ก็เป็นข้อสำคัญ เพราะถ้าหลงลืมเผลอไผลไปเสีย ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติได้ ความหลงลืมเผลอไผลนี้มีได้ตั้งแต่หลงลืมในทางปฏิบัติ เช่นว่าจะปฏิบัติในทางกรรมฐาน ก็จะต้องมีการศึกษาทางปฏิบัติ จะปฏิบัติในทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็จะต้องทราบวิธีปฏิบัติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม และโดยเฉพาะข้อเช่นว่า ข้อกาย จะปฏิบัติในทางอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็จะต้องกำหนดจดจำวิธีที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออกได้เป็นอุเทศ คือหัวข้อในการที่จะปฏิบัติ ถ้าหลงลืมเสียหมด จำอะไรไม่ได้เสียหมด การที่จะมาปรารภปฏิบัติก็ทำไม่ถูก ก็เหมือนอย่างการที่จะทำโน่นทำนี่ ก็จะต้องมีความกำหนดจดจำให้ได้ จะพูดจาทักทายใครจะต้องจำชื่อเขาให้ได้ จะไปไหนก็จะต้องจำทางได้ ถ้าหลงลืมเสียหมดแล้ว พบใครก็ทักไม่ถูก จะไปทางไหนก็ไปไม่ถูก เพราะฉะนั้น ความมีสติที่ระลึกได้ คือว่ากำหนดจดจำได้นี้ จึงเป็นข้อสำคัญ และในเวลาที่ปฏิบัติก็ยิ่งต้องใช้สติกำหนดเข้ามาในกรรมฐานที่ตนปฏิบัติ ถ้าปล่อยสติให้ฟุ้งออกไป ล่องลอยออกไป การปฏิบัติก็ทำไม่ได้ และยิ่งจะเป็นโทษ เพราะส่งเสริมให้จิตใจล่องลอยฟุ้งซ่าน กลายเป็นคนคิดเพลินไป หรือว่าเผลอไผลไป เพราะว่าไม่ได้รวมสติเข้ามากำหนดพิจารณาอยู่ เพราะฉะนั้น สติ คือความกำหนดระลึกนี้ จึงเป็นการสำคัญในทางปฏิบัติ ซึ่งจะต้องอบรมให้มีเป็นกำลังเหนือความหลงลืม ถ้ามีสติเป็นกำลังอยู่ก็จะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้

อนึ่ง ก็จะต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่น ซึ่งเป็นความรวมจิตใจเป็นกำลัง คือ สมาธิความรวมใจที่เป็นกำลังนี้ก็หมายถึงสมาธิที่ปฏิบัติมานั่นแหละ และมีอยู่เป็นภาคพื้นสำหรับที่จะได้ปฏิบัตินำสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป ถ้าหากว่ารวมใจเป็นสมาธิไม่ได้ จะฟังธรรมใจก็เที่ยวไปที่โน่นที่นี่ก็ฟังไม่รู้เรื่อง จะทำการงานอะไรใจก็ออกไปที่นั่นที่นี่ ก็ทำการงานให้ดีไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่น อันหมายถึงว่า จะทำกรรมฐานก็ตั้งใจมั่นคงรวมอยู่ในกรรมฐานที่กระทำ ถ้าจิตฟุ้งซ่านมีกำลังมากกว่าสมาธิ สมาธิก็ไม่เกิด แต่ถ้าสมาธิมีกำลังมากกว่า จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เพราะฉะนั้น จะต้องมีสมาธิคือความตั้งใจมั่นนี้เป็นกำลังที่จะปฏิบัติสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป

นอกจากนี้จะต้องมี ปัญญา คือตัวความรู้ ปัญญาคือตัวความรู้นี้เป็นประการสำคัญ บางทีก็พูดคู่กันกับความเห็นว่าความรู้ความเห็น ถ้ามีความรู้ถูกการปฏิบัติก็ถูกต้อง ศรัทธาความเชื่อก็ถูกต้อง ความเพียรก็ถูกต้อง ถูกต้องกันมาโดยลำดับ แต่ถ้าความรู้ผิด ความเห็นผิด ความเชื่อก็ผิด ความเพียรก็ผิด เพราะฉะนั้นปัญญานี้ จึงเท่ากับเป็นต้นหนเรือ หรือเป็นบุคคลผู้นำเรือ เป็นนายเรือที่จะนำให้เรือวิ่งไปในทิศทางที่ถูกต้อง ปัญญาก็เป็นผู้นำตนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมือนอย่างนั้น เพราะฉะนั้น จึงควรอบรมปัญญา คือความรู้ความเห็นที่ถูกต้องนี้ให้บังเกิดขึ้น ให้มีกำลังเหนือความรู้ผิดเห็นผิด ก็แหละความรู้เห็นที่ถูกต้องนี้มีโมหะคือความหลงเป็นเครื่องกำบังเป็นประการสำคัญ ความหลงนี้ก็เนื่องมาจากอารมณ์และเนื่องมาจากกิเลส ในขณะที่จิตใจปลอดโปร่งจากอารมณ์จากกิเลส ความรู้ความเห็นก็มักจะถูกต้องว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรชั่วอะไรดีอะไรควรอะไรไม่ควร แต่ครั้นถูกอารมณ์และกิเลสเข้าครอบงำ จิตใจบังเกิดความ

ลำเอียง ก็กลับเห็นชอบเป็นผิด เห็นผิดเป็นชอบ เห็นควรเป็นไม่ควร เห็นไม่ควรเป็นควร ก็ความหลงอันนี้เอง เพราะฉะนั้น ในการที่จะลงความเห็นความรู้ของตนลงไปว่า อะไรเป็นอะไร จึงต้องมีการชำระใจให้สงบสงัดจากอารมณ์จากกิเลสเสียก่อน แต่สำหรับในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยการฟังคำสั่งสอนของพระ-พุทธเจ้า พิจารณาตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้ปัญญา คือความเห็นที่ถูกต้องขึ้นตามคลองธรรม เพราะฉะนั้น ในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยศรัทธาในพระพุทธเจ้า มาเป็นทางปัญญาของตน และเมื่อได้ปฏิบัติไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ชำระจิตใจของตนให้สงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะได้ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยลำพังตนเองขึ้นโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น ในภูมิสาวกนี้ ศรัทธากับปัญญาจึงต้องดำเนินคู่กันไป ถ้าเอาแต่ศรัทธา แรงปัญญาก็จะอ่อน หรือว่าไม่เอาศรัทธาเสียเลยมุ่งแต่ปัญญาเท่านั้น ก็จะกลายเป็นความรู้ผิดเห็นผิด เพราะฉะนั้น ศรัทธาและปัญญาจึงควรมีให้สมควรแก่กันไป

ความเพียรกับสมาธิก็เหมือนกันควรมีคู่กันไปสมควรแก่กัน ถ้าเพียรจัดเกินไป สมาธิก็บังเกิดยาก เพราะชักที่จะให้ฟุ้งซ่าน หรือว่ามุ่งสมาธิรวมใจเข้ามาเป็นหนึ่งเท่านั้นเกินไป ความเพียรก็จะอ่อนลงชักให้เกียจคร้าน เพราะว่าเมื่อทำใจให้เป็นสมาธิ ได้ความสุขในสมาธิ ก็จะติดอยู่ในความสุขของสมาธิ หรือติดในสมาธิ ไม่อยากที่จะพากเพียรอบรมธรรมที่สูงขึ้นไป ฉะนั้นความเพียรและสมาธิก็ควรอบรมให้พอสมควรแก่กัน ถ้าเพียรชักจะจัดมากไป ก็มาทำให้หนักในสมาธิมากขึ้น หรือว่าถ้าจะทำสมาธิมากเกินไปจะชักให้เกียจคร้าน ก็มา

ทำความเพียรในอันที่จะอบรมธรรมให้สูงขึ้นให้ยิ่งขึ้น ส่วนคตินั้นควรจะต้องมีประจำอยู่ทุกกาละและทุกเทศะ เป็นสิ่งที่ควรอบรมให้มีมากยิ่งขึ้นไปอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ จึงควรอบรมให้มีอยู่ ให้เป็นธรรมที่เป็นกำลังประจำใจ ใจที่มีธรรมเป็นกำลังประจำ สามารถที่จะต่อสู้กับข้าศึกของใจ อันได้แก่อารมณ์และกิเลสทั้งหลาย และเมื่อพละคือธรรมที่เป็นกำลังนี้ต่อสู้กับข้าศึกปราบข้าศึกได้เด็ดขาด เป็นผู้ชนะใจ เป็นผู้ชนะตนเองได้แล้ว ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้แล เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ และเมื่อเป็นใหญ่ขึ้นก็รวมกันเป็นอิทธิบาท คือเป็นทางของความสำเร็จ สามารถที่จะรวมกันขึ้นเป็นปธานะ คือความเพียรที่ตั้งขึ้น หรือว่าเป็นตัวประธานในอันที่จะปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ให้ดำเนินไปด้วยดี

(๒๑ กันยายน ๒๕๐๗)

๗ โพชฌงค์

การฟังธรรมเพื่อปฏิบัตินั้นไม่พึงทำความกังวลในข้อความ ในศัพท์แสง และในความคิดกังวลที่จะจดจำทบทวนลำดับธรรม พึงมุ่งที่จะทำความเข้าใจให้ถึงตัวจริงของธรรม ทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่วที่ตนเอง ธรรมทั้งปวงที่สดับฟังนำมาปฏิบัตินั้น ก็เหมือนอย่างเป็นสบู่ เครื่องชำระล้างมลทินของจิตใจให้สิ้นไป จะเป็นเครื่องชำระล้างชนิดไหนก็ตาม ก็ด้วยมุ่งผล คือการชำระล้างจิตใจเป็นอย่างเดียวกัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติดังกล่าวจึงเรียกว่าสัลเลขปฏิบัติ แปลว่าการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส

จิตใจนี้มีอารมณ์และกิเลสสะสมอยู่มาก เพราะอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายย่อมผ่านเข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ อยู่เป็น

อาจิณ และก็ก่อให้เกิดกิเลสใหม่ทับถมกิเลสเก่าอยู่เสมอ กล่าวคือ ปรากฏเป็นความคิดความยินดีบ้าง เป็นความยินร้ายบ้าง และก็นำโศกความแห้งใจ ปริเทวะความคร่ำครวญใจ และความทุกข์กายทุกข์ใจ ให้บังเกิดขึ้นอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลา จึงอาศัยความตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน นำจิตเข้ามากำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ให้เป็นที่ตั้งของสติพิจารณากำหนดอารมณ์ของกรรมฐานเหล่านี้ ก็จะมาขับไล่อารมณ์ภายนอก ซึ่งก่อกิเลสให้ห่างไกลไป ก็จะส่งจิตใจให้บังเกิดความสงบสงัดและมีความผ่องใสบริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยปธานะหรือประธาน คือการที่จะพากเพียรทำสติปัฏฐาน ให้ตั้งอยู่ในจิตใจ ขับไล่อารมณ์ของกิเลสให้ถอยหลังลงไป ถ้ายังมีอารมณ์ของกิเลสตั้งอยู่ในจิตใจ ออกหน้าอยู่ในจิตใจแล้ว อารมณ์ของกรรมฐานก็เข้ามาไม่ได้ หรือเข้ามาได้ก็ต้องอยู่ในอันดับที่ไม่มีกำลังไม่มีอำนาจ เพราะฉะนั้น ปธานะเมื่อรวมเข้าก็คือ ตัวที่จะพากเพียรตั้งอารมณ์ของกรรมฐานโดยเฉพาะสติปัฏฐานนี้ให้เป็นประธานในจิตใจ สติปัฏฐานจะตั้งเป็นประธานในจิตใจได้ก็เพราะตัวประธานนั้นจะต้องมีฤทธิ์มีอำนาจ กล่าวคือเป็นอิทธิบาท ถ้ามีฤทธิ์มีอำนาจได้ แต่มีความสำเร็จน้อยไม่พอเพียง ก็ตั้งเป็นประธานไม่ได้ จะต้องตกลงไป และอารมณ์ของกิเลสก็จะขึ้นมาเป็นประธานของจิตใจแทน เพราะฉะนั้น จึงต้องตั้งเป็นประธานให้สำเร็จ ความสำเร็จนี้เองเป็นตัวอิทธิบาท ซึ่งต้องมีอินทรีย์ (ความเป็นใหญ่) คือเป็นใหญ่กว่ากิเลสและอารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย และจะเป็นอินทรีย์คือครองความเป็นใหญ่อยู่ได้ จะต้องมีกำลัง ถ้าขาดกำลังก็ครองความเป็นใหญ่อยู่ไม่ได้ จะต้องพ่ายแพ้แก่กิเลสและอารมณ์กิเลสที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีพละ (กำลัง) ในที่นี้เป็นกำลังของจิตใจ

เรียกสั้น ๆ ว่า 'กำลังใจ' ดังที่ได้ประชุมกันอบรมธรรมอยู่นี้ ก็แสดงว่าต้องมีพละกำลังใจที่ทำให้มาได้ ไม่เช่นนั้นก็มาไม่ได้ เพราะจะต้องมีธุระนั้นธุระนี่มาเป็นอารมณ์ ทำให้ไม่ว่างที่จะมาได้ ฉะนั้น การที่มาได้นี้ก็ต้องมีกำลังใจและในกำลังนี้ เมื่อพิจารณาดูก็ได้แก่กำลังศรัทธา มีความเชื่อในความตรัสรู้ของพระ-พุทธเจ้า นำให้เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนว่าจะเป็นแสงสว่างนำทางปฏิบัติของตนได้ และกำลังวิริยะกำลังความเพียรที่จะทำให้พ้นผ่าอุปสรรคอันเป็นอารมณ์ที่หน่วงเหนี่ยวต่าง ๆ ทำให้บังเกิดความกล้าที่จะมาได้ กำลังสติคือความระลึกรู้ กำลังสมาธิคือ ความตั้งใจมั่น เริ่มแต่ความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะมา และกำลังปัญญาคือความรู้ที่สูงกว่าความรู้ในทางหน่วงเหนี่ยวอย่างอื่น ๆ ฉะนั้นรวมกันเข้าเป็น 'กำลังใจ' ทำให้บังเกิดเป็นอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของใจเหนืออารมณ์ที่จะเหนี่ยวรั้ง และเป็นอิทธิบาท คือเป็นตัวอำนาจหรือว่าอานุภาพของจิตใจ ทำให้ยึดเหนี่ยวในกรรมฐานที่จะปฏิบัติเป็นประธานของจิตใจ และเมื่อเป็นเช่นนี้ประธานจึงเป็นผู้สั่ง สั่งให้มา และให้ปฏิบัติ คือปฏิบัติในสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

แม้ในขณะที่ฟังการอบรมก็ดี ฟังสวดก็ดี นั่งสงบกำหนดอารมณ์ของกรรมฐานก็ดี ก็ต้องอาศัยธรรม มีประธานเป็นต้นดังกล่าวมาแล้ว ประคับประคองจิตใจให้แน่วแน่อยู่ในการปฏิบัติเหล่านี้ ก็แหละเมื่อมีเครื่องสนับสนุนพรั่งพร้อมดังกล่าวนี้ ก็พึงประมวลกันเข้าตั้งสติกำหนดในอารมณ์ของกรรมฐานโดยนัยที่แสดงไว้ในสติปัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง และในบัดนี้จะได้ประมวลนำเข้ามาในกาย ตั้งสติกำหนดดูกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ มีสัญญา มีใจซึ่งเป็นทวารที่จะรับรู้อารมณ์

ทั้งหลาย กายนี้ก็หายใจเข้าออกอยู่ ก็กำหนดสติเข้ามาที่กายที่หายใจ เข้ามาที่เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุข เข้ามาที่จิต คือจิตที่เป็นตัวเสวยเวทนาอยู่ และเข้ามาที่ธรรมอันปรากฏอยู่ในจิต ที่เป็นฝ่ายกิเลสก็ได้แก่ราคะโทสะโมหะ ที่เป็นฝ่ายบารมีก็ได้แก่ธรรมที่มีอยู่เป็นภาคพื้นส่วนดี เช่นอิทธิบาทอินทรีย์และพละดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อพิจารณาตรวจดูธรรมอันปรากฏอยู่ในจิต พิจารณาดูจิตซึ่งเป็นผู้เสวยเวทนา พิจารณาดูเวทนาซึ่งมีอยู่ในกายและใจทั้งสิ้น และพิจารณาดูกายซึ่งเป็นที่ตั้งของเวทนา ก็จะพบว่าในสิ่งที่สมมติเป็นตัวตนที่เรียกว่าเรา — เขานี้ เมื่อตรวจดูแล้วจะพบเวทนา กาย จิต ธรรม คราวนี้เมื่อกำหนดให้เป็นกาย เป็นเวทนาเป็นจิตเป็นธรรม ในสายปฏิบัติ ก็กำหนดกายอันนี้แหละขึ้นก่อน กำหนดลมหายใจหรือการหายใจเข้าออก หรือกำหนดอาการของกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกรวมกันเข้าเป็นโครงกระดูกอันนี้ หรือกำหนดธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งประกอบกันเข้าเป็นกายส่วนใหญ่ กำหนดแต่เพียงข้อเดียว ให้กายส่วนที่กำหนดนี้ปรากฏเป็นประธานของจิตใจ มนะซึ่งเป็นทวารชั้นในเปิดรับอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดนี้ ไม่เปิดรับอารมณ์อื่น ๆ มีสติกำหนดให้รู้อยู่เสมอ เมื่อมีอารมณ์อื่นเข้ามาให้กำหนดรู้ จิตก็จะไม่วิ่งออกรับอารมณ์ทางอื่น แต่จะอยู่กับอารมณ์ที่กำหนด เมื่อจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดตามสมควร อารมณ์หยาบสงบไป กิเลสหยาบที่เป็นชั้นนิวรณ์ก็สงบ จิตใจที่พัวพันอยู่กับอารมณ์และกิเลสดังกล่าวอันเคยมีความกระสับกระส่ายทุรนทุราย มีโศกมีความโทมนัสก็สงบหาย ปรากฏเป็นจิตใจที่โปร่งที่บริสุทธิ์ขึ้น เกิดปีติความอิ่มเอิบ ชุ่มชื่นซาบซ่าน เกิดสุข คือความสบาย ที่เป็นอย่างละเอียดกว่าความสุขที่เกิดจากอารมณ์ที่ปนร้อน

ปีติและสุขดังกล่าวที่บังเกิดขึ้นนี้เป็นตัวเวทนา ในการปฏิบัติก็กำหนดเวทนาคือปีติสุขที่บังเกิดขึ้น และกำหนดทำความสงบปีติและสุขไม่ให้ฟุ้งซ่านขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็ได้รับความสงบมากขึ้น บริสุทธิ์ผ่องใสมากขึ้น คือบริสุทธิ์จากปีติและสุข ก็กำหนดจิตที่เปลื้องออกจากปีติสุขนี้เป็นจิตที่ปราศจากราคะโทสะโมหะ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ตัวสติที่กำหนดอยู่ในกรรมฐานก็จะปรากฏเป็นตัวระลึกเป็นตัวรู้ที่แนบแน่นขึ้นชัดเจนขึ้น และอารมณ์ของกรรมฐานที่ปรากฏด้วยสติ ก็จะปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้น ก็เลื่อนมากำหนดตัวสติที่ระลึกรู้และอารมณ์ของกรรมฐานที่ระลึกรู้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ธรรมก็ปรากฏขึ้นเป็นธรรมานุปัสนา กายเวทนาจิตธรรมดังกล่าวมานี้ เป็นไปในทางปฏิบัติที่ส่งต่อกันขึ้นโดยลำดับ และธรรมที่เป็นตัวอุปการะอยู่ คือ ประธาน อิทธิบาท อินทรีย์ และพละ ก็จะเพิ่มเสริมสนับสนุนกระชับแน่นขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านก็แสดงธรรมอีกหมวดหนึ่ง อันเรียกว่า โพชฌงค์ องค์ของความรู้ เข้าในอันดับของสติปัฏฐาน

ข้อที่ ๑ ก็คือสตินี้แหละ ซึ่งมีกำลังในอันระลึกรู้ชัดเจนยิ่งขึ้น ปรากฏตั้งมั่นยิ่งขึ้นในธรรมของกรรมฐานที่กำหนด

ข้อที่ ๒ เมื่อมีสติระลึกรู้ในอารมณ์ของกรรมฐานกระชับแน่นมากขึ้นดังกล่าวมานี้ ก็จะปรากฏการจำแนกธรรมให้รู้ได้ชัดเจนว่า อันนี้เป็นกาย อันนี้เป็นเวทนา จิต ธรรม และอารมณ์ภายนอก กับกิเลสภายนอกซึ่งบังเกิดจากอารมณ์นั้น แม้ในขณะปฏิบัติก็จะแทรกเข้ามาหรือจิตแล่นออกไป เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็หยั่งรู้ลงไปได้ทันทีว่านี้เป็นอกุศล นี้มีโทษ นี้เป็นฝ่ายดำไม่ใช่เป็นฝ่ายขาว ส่วนขั้นของธรรมที่ปฏิบัติเป็นฝ่ายกุศลเป็นฝ่ายที่ไม่มีโทษ และเป็นฝ่ายขาว ทั้งขั้นของธรรมที่ปฏิบัติมาโดยลำดับนั้นก็หยาบและละเอียดขึ้นมาโดยลำดับ จิตที่ยังคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์และกิเลสภายนอกก็หยาบ ครั้นได้ความ

สงบสงัดก็ละเอียด แต่แม้ได้ความสงบแล้วยังกระฉอกอยู่ด้วยปีติสุขก็ยังหยาบ ครั้นสงบจากปีติสุขได้ก็ละเอียด แต่แม้สงบจากปีติสุขได้ ก็ยังบันเทิงและติดอยู่กับความบันเทิงใจ ชักช้าอยู่กับความบันเทิงใจก็ยังหยาบ ครั้นสงบความบันเทิงใจได้แล้ว ไม่ติดอยู่ในความบันเทิงใจ วางใจลงได้จากสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทั้งหลายก็เป็นความละเอียดขึ้น อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่า ธรรมวิจัย

ข้อที่ ๓ เมื่อวิจัยธรรมออกไปได้ชัดเจน ความเพียรก็บังเกิดขึ้นในอันที่จะละส่วนอกุศล ส่วนเป็นโทษ ส่วนที่หยาบ ส่วนที่ดำ อบรมรักษาส่งเสริมส่วนที่เป็นกุศล ส่วนที่ไม่มีโทษ ส่วนที่ขาว ไว้โดยลำดับ ก็เป็น วิริยโพชฌงค์

ข้อที่ ๔ ปีติ ความอิ่มใจที่ละเอียดขึ้น อันเป็นผลของวิริยะชั้นหนึ่ง ๆ ก็จะเกิดเป็น ปีติโพชฌงค์

ข้อที่ ๕ ครั้นปรากฏปีตินี้ ปรากฏเป็นความสงบกาย สงบใจมากขึ้น ก็เป็น ปัสสัทธิโพชฌงค์

ข้อที่ ๖ เมื่อได้ความสงบกาย สงบใจ จิตใจก็ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานมากขึ้น ก็เป็น สมาธิโพชฌงค์

ข้อที่ ๗ ความสงบเป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ ความตั้งใจมั่นเป็นสมาธิโพชฌงค์ ในตัวสมาธิคือในจิตใจอันตั้งมั่นแน่วแน่นี้ เป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์ของสมาธิ แต่ไม่ยึดและไม่ยุ่ง คือมีลักษณะที่ปล่อยว่าง แต่มีสติ คือความระลึกรู้ที่สมบูรณ์แจ่มแจ้งไม่คลอนแคลน ก็เป็น อุเบกขาโพชฌงค์ เป็นอาการของจิตที่ครองอยู่ด้วยความรู้ รู้อยู่ในตัวจิตเองที่ตั้งมั่นแน่วแน่

เพราะฉะนั้น โพชฌงค์ คือองค์ของความรู้นี้ จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่สืบต่อจากสติปัฏฐานแล

(๒๙ กันยายน ๒๕๐๗)

๘ มรรคมีองค์ ๘

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ มีธรรมชาติรู้ เพราะความรู้ สิ่งต่าง ๆ ก็เนื่องมาจากจิตใจ แต่ความรู้ของจิตใจนี้ โดยปรกติก็ออกมารู้อารมณ์ อาศัยอายตนะเป็นทวาร คือเป็นทางที่จิตใจออกมารู้เรื่องทั้งหลาย โดยปรกติก็เรียกกันว่ารู้โลก คือรู้รูปต่าง ๆ ที่ตาเห็น รู้เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รู้กลิ่นต่าง ๆ ที่จมูกได้สูดดม รู้รสต่าง ๆ ที่ลิ้นได้ลิ้ม รู้สิ่งถูกต้องต่าง ๆ ที่กายได้ถูกต้อง และรู้รูปเสียงเหล่านั้นที่พบผ่านมาแล้วที่ใจได้รู้ได้คิด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นรูปเสียงเป็นต้นก็ตาม เรียกว่าเป็นโลกอันคู่กับธรรม เพราะอะไรจึงเรียกว่าเป็นโลก ก็เพราะเป็นสิ่งที่ชำรุดทรุดโทรม คำว่าโลก แปลว่าสิ่งชำรุดทรุดโทรม เพราะฉะนั้นรูปเสียงเป็นต้นก็ดี ตาหูเป็นต้นซึ่งเป็นทวารสำหรับจิตใจออกมาอาศัยรู้รูปเสียงก็ดี ก็รวมเรียกว่าเป็นโลกทั้งหมด นี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง รูปเสียงเป็นต้นเหล่านี้ เป็นที่ตั้งของราคะความติดความยินดี หรือโลภะความโลภ เป็นที่ตั้งของโทสะความขัดเคือง เป็นที่ตั้งของโมหะความลุ่มหลง ภาวะเหล่านี้บังเกิดขึ้นที่จิตใจซึ่งออกไปรู้โลกและติดข้องอยู่กับโลก จึงเกิดราคะหรือโลภะโทสะโมหะในโลก คือรูปเสียงเป็นต้น เพราะฉะนั้น กิเลสเหล่านี้ก็เรียกว่าเป็นโลก เพราะบังเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากโลกภายนอกมาเป็นโลกภายในคือจิตใจ เพราะจิตใจเมื่อข้องติดอยู่ในโลกภายนอกก็หอบเอาโลกภายนอกมาเป็นโลกในจิตใจ พิจารณาดูก็จะพึงเห็นได้ว่า กิเลสในใจหรือราคะโลภะและโทสะโมหะนั้น ไม่ใช่มีอยู่ในจิตใจเฉพาะตัวกิเลสเท่านั้นแต่ว่ามีตัวรูปตัวเสียงเป็นต้นเกาะอยู่ข้องอยู่ในจิตด้วย อย่างเช่นความติดความยินดี ก็ย่อมจะต้องมีสิ่งติดสิ่งยินดี สิ่งนั้นคืออะไร ก็คือรูปที่ตาเห็น เสียงที่หู

ได้ยินเป็นต้น แต่ว่าไม่ใช่เป็นรูปเสียงจริง ๆ เพราะรูปเสียงจริง ๆ นั้นอยู่ข้างนอก จะจับมาใส่ไว้ในจิตใจไม่ได้ ส่วนที่ยังอยู่ในจิตใจนั้นเป็นตัวรูปตัวเสียงที่เป็นตัวแทน เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าเป็นอารมณ์ เพราะเป็นเครื่องยึดเครื่องเหนี่ยวเป็นเครื่องหน่วงอยู่ในจิตใจ เป็นตัวภาวะหรือเป็นตัวภพ ไม่มีตัวจริงเพราะตัวจริงนั้นนำเข้ามาไว้ไม่ได้ในจิตใจ จึงเป็นตัวภพหรือตัวภาวะที่ถอดมาจากรูปที่ได้เห็นเสียงที่ได้ยินเท่านั้น จึงเรียกว่าเป็นอารมณ์ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ความติดความยินดีซึ่งเป็นตัวราคะ ความอยากได้ที่เป็นตัวโลภะ ก็ประกอบอยู่กับภาวะหรืออารมณ์ดังที่กล่าวมานี้ แม้โทสะคือความไม่ชอบ โมหะคือความลุ่มหลงก็เช่นเดียวกัน ก็ประกอบอยู่กับภาวะหรือที่เรียกว่าอารมณ์ของรูปเสียงเป็นต้นดังที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าโลก เมื่อกล่าวให้เป็นชั้นในเข้ามา ก็ได้แก่ตัวกิเลสในจิตใจ อันประกอบอยู่ในอารมณ์ ซึ่งถอดมาจากรูปเสียงเป็นต้น ซึ่งเป็นโลกภายนอก แม้กิเลสและอารมณ์ที่ประกอบกันอยู่นี้ก็เรียกว่าโลก

อีกประการหนึ่ง ผลที่พึงได้รับอันสืบเนื่องมาจากกิเลสอันประกอบอยู่กับอารมณ์ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าทุกข์ คืออาการที่จิตใจนี้มีความแห้งผากมีความระทม และมีอาการกระฉอกอยู่ด้วยโสมนัสโทมนัส (ยินดียินร้าย) เป็นตัวทุกข์ที่เป็นพื้นประจำอยู่ ดังจะเห็นได้จากสังเกตดูภาวะของจิตใจของบุคคลในเมื่อเป็นเด็กจะรู้สึกว่าไม่ค่อยเป็นทุกข์ เล่นสนุกอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เป็นภาระอันใดอันหนึ่ง แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา ก็จะรู้สึกว่าทุก ๆ คนมีความคิดมากขึ้น และมีภาระจะต้องแบก จะต้องจัดทำเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นมากขึ้น ความสนุกเพลิดเพลินก็น้อยลงไป แต่ความหนักใจที่บรรทุก บางที

ก็เป็นวิตก บางทีก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมากขึ้น เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูจิตใจที่เป็นพื้นของแต่ละคนแล้ว ก็จะเห็นว่ามีอาการที่แห้งผากมีอาการที่ระทม เพราะวิตกถึงเรื่องนั้นวิตกถึงเรื่องนี้ และกระฉอกอยู่ด้วยโสมนัสหรือโทมนัส คือยินดียินร้ายอยู่เสมอ เหล่านี้เรียกว่าเป็นอาการเป็นทุกข์ของจิตใจของบุคคลแต่ละคน ซึ่งมีเป็นประจำ ก็เช่นเดียวกับต้นไม้ที่แห้งผากเพราะไม่มีฝนมาโปรย แต่เมื่อได้ประสบอารมณ์ทั้งหลายที่น่ายินดีอันมีเป็นครั้งเป็นคราว ก็มาทำให้จิตใจชุ่มชื่นเสียคราวหนึ่ง แต่ครั้นอารมณ์นั้นผ่านไปแล้วก็กลับแห้งผาก เหมือนอย่างต้นไม้ที่แห้งผาก เมื่อมีฝนโปรยเสียคราวหนึ่ง ก็กลับชุ่มชื่นแล้วก็กลับแห้งผากไปอีกเพราะมีพื้นที่แห้งผากอยู่ เพราะฉะนั้นบุคคลจึงได้ขวนขวายหาทางแก้ทุกข์ให้แก่ตนมีประการต่าง ๆ เช่นไปดูนั่นดูนี่ ฟังนั่นฟังนี่ ซึ่งเป็นเครื่องทำให้เพลิดเพลินใจเป็นครั้งเป็นคราว หรือไปทำอะไรที่เพลิดเพลิน เพื่อให้ลืมเรื่องที่ทุกข์ร้อนอยู่นั้น หรือโดยวิธีที่ดื่มน้ำเมาเพื่อทำให้ลืมไปเสียครั้งหนึ่งคราวหนึ่ง แต่เครื่องแก้ทั้งหลายก็เหมือนแก้ด้วยวิธีนำน้ำมารดต้นไม้ที่แห้งผากจอกหรือขันหนึ่งคราวหนึ่ง ซึ่งก็ทำให้เกิดผล คือทำให้จิตใจเบิกบานได้คราวหนึ่ง ๆ ไม่สามารถที่จะแก้ตัวทุกข์ให้ตกไปได้จริง ๆ และเมื่อยังเป็นตัวทุกข์ที่มีเป็นปกติเหมือนไม่มากนัก ก็คุ้นอยู่กับทุกข์ เช่นนี้แล้วก็ไม่รู้สึกว่าเดือดร้อนเท่าไร แต่เมื่อได้ประสบความแห้งผากความระทม และความหวั่นไหวของจิตใจอย่างรุนแรงก็ทำให้รู้สึกเสวยทุกข์ จนถึงกับบางคราวก็จะรู้สึกว่าทนเกือบไม่ได้ ทำให้หาทางหนีทุกข์ด้วยวิธีทำลายตนเอง หรือแม้ไม่คิดทำลายตนเองก็ทำให้ต้องระทมทุกข์อยู่เป็นเวลานานและเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ทุกข์ที่มีดังกล่าวมานี้ซึ่งมีเครื่องแก้อันเรียกว่าสุขผ่านมาเป็นคราว ๆ จึงเรียกว่าเป็นโลก

เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าโลก ๆ นี้ เมื่อดูจากภายนอกมาถึงข้างใน ก็ได้แก่สิ่งที่จิตใจนี้เองออกไปรู้ทางทวาร คือตาหูเป็นต้น อันได้แก่รูปเสียงเป็นต้น นั้นก็ได้แก่ โลกและจิตใจนี้เองถอดเอาโลกที่เห็นที่ได้ยินนั้นมาเป็นโลกในใจ คือประกอบอยู่กับอารมณ์ หรืออารมณ์ที่ประกอบอยู่กับกิเลส แล้วแปรมาเป็นตัวทุกข์ ซึ่งมีอาการเป็นความแห้งผากเป็นความระทมเป็นความกระฉอกของจิตใจอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้เรียกว่า เป็นโลก

ที่เรียกว่าโลก ๆ นั้นก็ได้แก่สิ่งเหล่านี้ และจิตใจนี้เองไปเห็นโลกและก็นำโลกเข้ามาเป็นโลกในใจ จนถึงเป็นตัวทุกข์ประกอบอยู่ในจิตใจของตนเอง ทางพระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณากำหนดรู้ความจริงของโลก ในเบื้องต้นก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตใจที่ออกไปรู้โลก โดยให้มีสติตั้งอยู่เป็นนายทวารบาล คือเป็นผู้รักษาประตู เมื่อเห็นรูปเมื่อได้ยินเสียง ก็ให้กำหนดรู้ว่านั่น เป็นสักแต่ว่ารูปที่ตาได้เห็น นั่นเป็นสักแต่ว่าเสียงที่หูได้ยิน และเมื่อมีสติเป็นนายทวารบาลกำหนดรู้อยู่ว่า สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง ดังกล่าวมานี้ เมื่อสติเป็นตัวสติปัฏฐาน คือสติที่ตั้งมั่น รูปที่เห็น เห็นแล้วก็จะผ่านไป ไม่เข้ามาข้องอยู่ในใจ เสียงที่ได้ยิน ได้ยินแล้วก็จะผ่านไป ไม่เข้ามาข้องอยู่ในใจ

สติที่กำหนดรู้รูปรู้เสียงที่เห็นที่ได้ยินเป็นนายทวารบาลนี้ ทำให้จิตที่รู้โลกกลายเป็นธรรม โลกที่ปรากฏเป็นรูปเสียง เป็นบุคคลนั้นเป็นบุคคลนี้ เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ ที่น่ายินดีที่น่ายินร้าย ก็ปรากฏตามความเป็นจริงว่า สักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียงที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีความจริงอะไรจะตั้งมั่นอยู่ ที่จะเป็นนั่นเป็นนี่อะไรตามความเป็นจริง อันนี้เรียกว่ารู้ธรรม โลกก็กลายเป็น

ธรรม นี้เป็นชั้นหนึ่ง และตัวสติที่เป็นนายทวารนั้นนั่นแหละเป็นสติปัฏฐาน แปลว่าสติที่ตั้งมั่น สติที่ปรากฏ และตัวรู้ที่รู้รูปเสียงเป็นต้นตามเป็นจริงว่าสักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียงนั้นเป็นโพชฌงค์ เป็นองค์ของความรู้ หรือว่าเป็นองค์ของปัญญา ซึ่งธรรมคู่นี้ เมื่อมีนายทวารบาลประจำอยู่ตรงที่สำหรับจิตจะออกไปรู้หรือโลกจะเข้ามา ก็เป็นตัวสติปัฏฐานและตัวโพชฌงค์ที่เป็นด่านหน้า แต่ถ้าหากว่าสติปัฏฐาน คือสติที่ตั้งมั่น โพชฌงค์ที่เป็นตัวปัญญาที่ประจำอยู่ด้านหน้านี้ ไม่เป็นประธาน โลกก็เป็นประธานกว่า สติและปัญญาคู่นี้ไม่เป็นประธาน เพราะไม่เป็นอิทธิบาท คือไม่มีอำนาจ ไม่เป็นใหญ่ ไม่มีกำลัง เมื่อรูปที่ตาเห็นเสียงที่หูได้ยินเป็นประธานกว่า เป็นอิทธิบาทมีอำนาจกว่า เป็นใหญ่กว่าและมีกำลังกว่า ก็บ่าเข้ามาเป็นน้ำท่วม สติและปัญญาก็พังลง ก็เข้ามาเป็นโลกอยู่ในใจ มาเป็นกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ในใจ ข้องพัวพันอยู่ในใจ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ให้ตั้งสติปัฏฐานและตั้งโพชฌงค์กำหนดดูจิตใจ ให้รู้ว่านี่เป็นตัวกิเลส นี่เป็นตัวอารมณ์ ที่ผูกพันอยู่ ที่ข้องกันอยู่ ดูที่ตัวอารมณ์ว่า สักแต่ว่าอารมณ์ คือเป็นภาวะเท่านั้นไม่ใช่เป็นตัวจริง และเป็นตัวโลก คือเป็นสิ่งที่ต้องชำรุดทรุดโทรม คือไม่เป็นตัวจริงตัวจัง กำหนดแยกออกให้เห็นตัวอารมณ์ และให้เห็นตัวกิเลสที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าสติปัฏฐานคือตัวสติตั้งมั่น และโพชฌงค์คือตัวปัญญาปรากฏแจ่มแจ้งขึ้น กิเลสและอารมณ์ที่ผูกพันกันอยู่ก็จะสงบหายไปได้

แต่สติปัญญานี้จะต้องเป็นตัวประธาน จะต้องเป็นตัวมีอำนาจ มีความเป็นใหญ่ และมีกำลังกว่า เพ่งดู จึงจะทำให้อารมณ์และกิเลสในใจสงบไปได้ และถ้าตัวกิเลสและอารมณ์เป็นตัวประธานกว่าเป็นต้น สติปัญญาก็จะต้องพัง

หายไปอีก ตัวกิเลสและอารมณ์ก็จะเป็นตัวโอฆะ คือเป็นห้วงน้ำที่ท่วมใจ ส่งผลให้เป็นตัวความทุกข์ คือเป็นตัวความแห้งผาก เป็นตัวความระทม เป็นตัวความกระฉอกหวั่นไหวอยู่เสมอ ซึ่งจะต้องคอยแก้กันด้วยวิธีต่าง ๆ ดังกล่าวมา

เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาดูที่ตัวทุกข์ คือให้รู้ถึงภาวะของจิตใจตามเป็นจริง ว่าจิตใจเป็นอย่างไร จิตใจมีความแห้งผาก มีความระทม มีความกระฉอกหวั่นไหวอยู่ และเมื่อพิจารณาดูเช่นนี้แล้ว ก็ให้กำหนดว่าอันนี้เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่เป็นตัวสุข และตัวทุกข์ที่เกิดนี้ ก็บังเกิดขึ้นเพราะเหตุที่จิตใจอันนี้มีอารมณ์และกิเลสเป็นศรที่เสียบใจอยู่ หรือเป็นโอฆะ คือห้วงน้ำที่ท่วมจิตใจอยู่ และเมื่อกิเลสและอารมณ์รัดรึงจิตใจขึ้นมากเท่าไร ทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น เป็นความทุกข์ระทมหวั่นไหวมากเข้าเท่านั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็กำหนดดูที่ตัวทุกข์และตัวกิเลสและอารมณ์ ซึ่งเป็นตัวให้เกิดทุกข์นั้น ซึ่งเป็นสมุทัย เมื่อกำหนดพิจารณาจนเป็นสติปัฏฐาน คือสติตั้งมั่นขึ้น ปัญญาคือความรู้ รู้แจ่มชัดขึ้น กิเลสและอารมณ์ที่ครอบงำจิตใจอยู่ ที่ท่วมจิตใจอยู่ ก็จะผ่อนคลาย ความทุกข์ก็จะผ่อนคลายลงไป แต่ทั้งนี้สติปัญญาจะต้องเป็นตัวประธานและเป็นอิทธิบาท คือมีอำนาจและความสำเร็จ เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ และมีกำลังกว่า และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความดับทุกข์ก็จะปรากฏขึ้น ในเมื่อกิเลสและอารมณ์ได้ผ่อนคลายออกไปจากจิต และเมื่ออบรมสติและปัญญามากขึ้นเท่าใด ความผ่อนคลายก็จะมากขึ้นเท่านั้น ความดับทุกข์ก็จะมากขึ้นเท่านั้น และความดับทุกข์นี้มีอาการที่เป็นความเกษม เป็นความผ่องแผ้ว เป็นความบริสุทธิ์ผุดผ่องของจิตใจ ซึ่งเป็นตามธรรมชาติ ตรงกันข้ามกับความแห้งผาก ความระทม และกระฉอกหวั่นไหว คือจิตใจที่เคยแห้งผากก็จะกลับผ่องใส ที่เคยระทมก็จะกลับ

เกษม ที่เคยกระฉอกหวั่นไหวก็จะกลับสงบสงัด มีอาการที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นความสุขที่ต่างจากเมื่อความดับทุกข์ไม่ปรากฏขึ้น และสติปัญญานี้แหละเรียกว่าเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือเรียกว่าเป็นมรรค ซึ่งเมื่ออบรมอยู่เสมอก็จะยิ่งเป็นประธาน ยิ่งเป็นอิทธิบาท มีอำนาจเป็นอินทรีย์เป็นใหญ่ และมีกำลังเหนือกิเลสและอารมณ์มากขึ้นทุกที จนกำจัดกิเลสและอารมณ์ได้ เรียกว่าถอนลูกศรที่เสียบจิตใจออก เปิดสิ่งที่หุ้มห่อจิตใจออก และทำห้วงน้ำที่ท่วมจิตใจให้แห้งหาย ทำจิตใจให้เป็นเสรี ไม่เป็นทาสของกิเลสอารมณ์ ไม่เป็นทาสของกิเลสตัณหา

เพราะฉะนั้น ความเห็นที่กำหนดจิตใจ อาศัยกำหนดพิจารณาให้เห็นทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นเหตุเกิดทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นความดับทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ปรากฏขึ้น จึงเป็น สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ความดำริที่ประกอบกันไป ก็เป็น ความดำริชอบ วาจาที่เจรจา อันหมายถึงตัวงดเว้นจากเจรจาชั่ว ก็เป็นสัมมาวาจา วาจาชอบ การงานที่ทำ อันหมายถึงตัววิรัติ งดเว้นการงานชั่วก็เป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ อาชีพเป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ความเพียรก็เป็นสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สติตั้งแต่สติปัฏฐานเริ่มปฏิบัติก็เป็นสัมมาสติ ความระลึกชอบ ความตั้งใจให้เป็นสมาธิ ซึ่งดำเนินมาโดยลำดับ ก็เป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ ประกอบกันอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียว จึงปรากฏเป็นมรรค ๘ ขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจอันนี้ที่ออกไปรู้โลกและข้องติดอยู่ในโลกก็เป็นจิตใจที่รู้ธรรม กลับโลกให้เป็นธรรม และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะประสบผลของการปฏิบัติ ในสติปัฏฐาน ในโพชฌงค์ จนถึงในมรรค โดยลำดับ

(๖ ตุลาคม ๒๕๐๗)

"เรากิดมาทำไม?"

พระพุทธพจนวราภรณ์ วัดราชบพิธ

แสดง ณ ห้องประชุมศิริราชพยาบาล ธนบุรี

วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๑๕

ท่านผู้ประพฤติธรรมทั้งหลาย วันนี้อาตมาขอพูดในหัวข้อที่ให้ไว้แต่ครั้งก่อนนั้น ว่าเราเกิดมาทำไม? การที่ให้หัวข้อในเรื่องนี้นั้น ก็ด้วยคิดว่าเป็นวันแรก หลายปีแล้วที่อาตมาได้มาพูด และก็นึกว่า คงจะมีนักศึกษา นักเรียนแพทย์ นักศึกษาพยาบาลเป็นส่วนมาก แต่มา เมื่อมาถึงเข้าแล้วก็รู้สึกว่ามีนิดหน่อย จะเปลี่ยนหัวข้อเป็นอย่างอื่นก็กระชั้นชิด จึงขอพูดในหัวข้อเดิมว่าเราเกิดมาทำไม?

ท่านทั้งหลายคงจะถูกถามด้วยคำถามเช่นนี้มาแล้ว หรือถ้าไม่เคยถูกถามก็จะนึกถามด้วยตนเองว่า เราเกิดมาทำไม? หรือถ้าเมื่อท่านถูกถาม ท่านจะให้คำตอบเขาว่าอย่างไร ตามที่อาตมาได้ถามหลายคน มักจะได้คำตอบรวม ๆ กัน สรุปแล้วก็ว่า เกิดมาเพื่อใช้เวรบ้างเกิดมาเพื่อใช้หนี้หรือกรรมเก่าบ้าง เกิดมาเพื่อรับทุกข์บ้าง คำตอบอย่างนี้ไม่หมดเปลือก เพราะถ้าใช้เวร ๆ ก็ไม่รู้จักหมด เวรเก่าหมดไปเวรใหม่ก็ทำเพิ่มเติม เกิดมาใช้หนี้ ๆ เก่าหมดไป หนี้ใหม่ก็ทำเพิ่มเติม แม้ใช้กรรมก็เป็นเช่นเดียวกัน เราต้องทำ ต้องพูด ต้องคิด เป็นดีบ้างเป็นชั่วบ้าง ด้วยเจตนาที่เรียกว่าเป็นตัวกรรม เพราะฉะนั้นจึงเป็นกุศลกรรมบ้าง อกุศลกรรมบ้าง อัพยากฤตกรรมบ้าง กรรมจึงไม่รู้จักหยุด ทีนี้ถ้าจะตอบว่า เกิด

มารับทุกข์ ก็ถูกเพียงครึ่งเดียวหรือเสี้ยวเดียว เพราะว่าชีวิตก้อนนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นก้อนทุกข์ อย่างที่ตรัสว่า ทุกข์เป็นอริยสัจ คือเป็นของจริงอย่างประเสริฐของจริงของพระอริยเจ้า ท่านไม่ได้ตรัสเลยว่า ความสุขเป็นอริยสัจ ไม่มีที่ไหน เพราะฉะนั้น คำตอบที่ว่าเกิดมาเพื่อรับทุกข์ก็ถูก แต่ว่าถูกเพียงครึ่งเดียวหรือเสี้ยวเดียวนั้นก็เพราะว่า ไม่ใช่มีแต่ทุกข์เสมอไป มีสุขบ้าง อีกอย่างหนึ่งสิ่งที่เป็นคู่กันในโลกมีกำกับกันเสมอ คือ เมื่อมีสุขก็มีทุกข์ มีทุกข์ก็มีสุข ทีนี้ถ้าบางคนตอบว่า เกิดมาทำมาหากินบ้าง เกิดมามีภรรยาสามีครอบครัวบ้าง เกิดมาทำหน้าที่ของครอบครัว ที่สมมุติว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็น ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นลูกเป็นหลาน ดังนี้บ้าง ถ้าตอบอย่างนี้ ก็ดูไม่มีอะไร คล้ายกับสัตว์โลกอย่างอื่นเพราะมีสุภาษิตอันหนึ่งว่า "อหารนิทฺทา ภยเมถุนญฺจ" การแสวงหาอาหารใส่ปากใส่ท้อง ๑ หลับนอนหาความสุขเกิดจากการกินอิ่ม ๑ ภัยอันตรายที่เกิดจากความขลาดกลัว ๑ เมถุนธรรมการของคนคู่หรือเพื่อสืบพันธุ์ ๑ "สามญฺญเมตปฺปสุภิ นรานํ" ธรรมดา ๔ อย่างนี้ มีเสมอเหมือนกันทั้งมนุษย์และสัตว์ "ธมฺโม หิ เตสํ อธิโก วิเสโส" ธรรมเท่านั้นที่ปันมนุษย์และสัตว์ให้ต่างกัน "ธมฺเมน หีนา ปสุภิ สมานา ถ้ามนุษย์เว้นธรรมเสียแล้ว จะมีอะไรต่างจากสัตว์ ก็เหมือนกันกับสัตว์" นี่ท่านว่าอย่างนี้ เพราะฉะนั้น คำตอบที่ว่าเกิดเกิดมาเพื่อกิน เกิดมาเพื่อนอน เกิดมาเพื่อมีภรรยาสามี หรือเกิดมาเพื่ออย่างอื่นจึงเสมอเหมือนกันกับสัตว์โลก

ทีนี้ ถ้าหากท่านจะถามอาตมาผู้ปาฐกวันนี้ว่า ก็ท่านเจ้าคุณ ฯ เล่า เห็นอย่างไร หรือให้คำตอบอย่างไร อาตมาก็จะให้คำตอบ เป็นคำกลาง ๆ ซึ่งแย้งไม่ได้ หรือแย้งได้ยากว่า "คนดีเกิดมาเพื่อสร้างสมอบรมความดี ที่เรียกว่า บารมีอย่างหนึ่ง นี่สำหรับคนดี ส่วนคนชั่วเกิดมา เพื่อสร้างสมอบรมความชั่ว ที่เรียกว่า อาสวะ" เพราะเหตุไรจึงได้ตอบอย่างนี้ ก็เพราะว่าเราทุก ๆ คนที่เกิดมาแล้ว

แม้ที่จะเกิดต่อไปก็เป็นอย่างนั้น ล้วนเคยสั่งสมอบรมสร้างความดีความชั่ว ความถูกความผิด ที่เรียกว่าบุญหรือบาป กุศลหรืออกุศล สุจริตหรือทุจริต หรือที่เรียกกันว่า กัณหธรรมสุกกรรม คือ ธรรมดำธรรมขาวมาแล้ว แต่ละคนแต่ละรูปแต่ละนาม ในปุเรชาติที่ล่วงมา เพราะฉะนั้น กรรมนั้นเอง จึงเป็นชนกกรรมนำให้มาเกิด เป็นดีบ้าง เป็นชั่วบ้าง ในภพในชาตินั้น ๆ เกิดมาแล้วก็ยังทำกรรมต่างกันอีก จึงได้รับผลเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่เสมอกัน

เพราะฉะนั้น ถ้าจะถามว่า เกิดมาทำไม? คำตอบสั้น ๆ อย่างที่เรียกว่ากำปั้นทุบดิน ก็คือว่า เกิดมาเพื่อสร้างสมอบรมกรรม แต่เป็นกรรมดีบ้าง กรรมชั่วบ้าง เป็นบุญบ้าง เป็นบาปบ้าง เป็นอาสวะบ้าง เป็นบารมีบ้าง "กมฺมํ สตฺเต วิภชฺชติ ยทิทํ หีนปฺปณีตตาย" ท่านว่ากรรมจำแนกสัตว์ให้แตกต่างกัน เมื่อพุทธมติ คือความเห็นของพระพุทธเจ้า หรือที่เรียกว่า พุทธศาสนา รับรองสังสารวัฏ คือความเวียนว่ายตายเกิด ไม่ใช่ตายแล้วสูญ ตายแล้วต้องเกิดเสมอไป ท่านไม่ตรัสยืนยันว่า ตายแล้วต้องเกิด หรือตายแล้วสูญ เพราะถ้าตรัสว่า ตายสูญเป็นอุจเฉทิฏฐิ ถ้าตรัสว่า ตายแล้วเกิดเสมอไป ก็เป็นสัสสตทิฏฐิ พระพุทธเจ้าไม่ตรัสด้วยทิฏฐิ ทั้งสอง อันเป็นมิจฉาทิฏฐิ แต่ท่านตรัสอย่างนี้

"คพฺภเมเก อุปฺปชฺชนฺติ นิรยํ ปาปกมฺมิโนสคฺคํ สุคติ โน ยนฺติ ปรินิพฺพนฺติ อนาสวา"

ที่จำต้องยกบาลีขึ้นนี้ ก็เพื่อให้มีเทียบเคียงอ้างอิง แปลว่า สัตว์บางจำพวกย่อมเกิดในครรภ์ ผู้มีกรรมเป็นบาปย่อมไปสู่นรก ผู้มีกรรมดีย่อมไปสู่สวรรค์ ผู้หมดอาสวะแล้ว ย่อมปรินิพพาน คือดับสนิทอย่างสิ้นเชิง หมายถึงว่า ไม่เกิดอีกต่อไปในภพไหน ๆ โดยนัยพระพุทธภาษิตนี้ จึงเป็นอันชี้ให้เห็นว่า ตายแล้ว

เกิดก็มี ตายแล้วไม่เกิด คือหมายถึงพระอรหันต์จำพวกเดียวก็มี ไม่ใช่เกิดเสมอไป แต่ถ้าปุถุชนคนที่ยังมีกิเลสอยู่แล้ว จะต้องเกิดอยู่ร่ำไป แต่ว่า เกิดดีบ้าง เกิดชั่วบ้าง ได้สุขบ้าง ได้ทุกข์บ้าง เพราะอะไร ก็เพราะอำนาจของกรรมที่ทำไว้ เป็นถูกบ้าง เป็นผิดบ้าง เป็นดีบ้าง เป็นชั่วบ้าง เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เป็นบุญบ้าง เป็นบาปบ้าง เป็นฝ่ายสุกกธรรมบ้าง เป็นฝ่ายกัณหธรรมบ้าง ที่เรียกว่าธรรมขาวธรรมดำ ในที่นี้เรียกว่าบารมี และอาสวะ เพราะฉะนั้นใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อว่า โลกสูญหรือโลกไม่สูญ ตายแล้วจะเกิดหรือตายแล้วไม่เกิด คติของธรรมดาหรือกฎของความจริงที่เรียกว่า สัจธรรมก็ยืนตัวอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าที่เรียกว่าตรัสรู้นั้น ไม่ใช่ท่านมาบัญญัติสมมุติกันขึ้นมา แต่ตรัสรู้สัจธรรม คือความจริงซึ่งมีเป็นกฎของธรรมชาติ หรือธรรมดา เป็นแต่ท่านรู้แล้ว มาจำแนก มาทำให้ตื้น มาเปิดเผย มาจำแนกมาชี้แจง ท่านจึงอุปมาเหมือนเปิดของที่คว่ำ ทำให้หงายขึ้น ทำสิ่งที่ลึก ที่รู้ยาก เห็นยาก ทำให้ตื้น ให้เห็นง่าย ชี้ทางแก่คนหลงทาง ส่องประทีปแก่คนที่มีดวงตาอยู่ในที่มืด ให้ได้เห็นว่า อะไรเป็นอะไร เพราะฉะนั้น เราจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็สุดแท้แต่อัธยาศัย พระพุทธเจ้าไม่บังคับ แต่ท่านแนะไว้ว่าถ้าคนมีปัญญาควรจะเลือกเชื่อข้างไหนดี อย่างเช่นทรงยกตัวอย่างว่า ถ้าคนหนึ่งเชื่อว่าตายแล้วสูญไม่เกิด โลกหน้าไม่มี กับอีกคนหนึ่งเชื่อว่า ตายแล้วต้องเกิดโลกหน้ามี ต้องรับความดี ความชั่ว อาศัยจากกรรมที่ทำไว้แต่ในชาตินี้ ทั้งสองฝ่ายนั้น ฝ่ายไหนจะได้ประโยชน์มาก ท่านใช้คำถามว่าอย่างนี้ ถามตัวเองหรือให้ผู้รู้เขาตอบ ถ้าตัวเองจะตอบก็ต้องตอบว่า ถ้าตายแล้วเห็นว่าตายสูญไม่เกิด ในชาตินี้เขาก็ไม่พยายามจะละชั่วทำความดี เขาย่อมขาดทุน เพราะ

ไม่ได้รับผลของการละชั่วทำความดี ในชาตินี้ชั้นหนึ่งแล้ว ถ้าเผอิญชาติหน้ามีจริง ผลบุญผลบาปมีจริง เขาย่อมขาดประโยชน์เพราะไม่ได้รับประโยชน์จากชาติหน้าภพหน้า ที่จะอำนวยส่งผลจากชาตินี้ไป ส่วนคนที่เชื่อว่าโลกหน้ามีจริง บุญบาปมีจริงเขาย่อมพยายามที่จะละชั่วทำความดีในชาตินี้ เพื่อเผื่อไว้กินไว้ใช้ไว้เสวยผลกำไรในชาติหน้าด้วย อย่างน้อยเขาก็ได้รับความสุขความสบายเพราะการละชั่วทำความดีในชาตินี้ชั้นหนึ่งแล้ว ถ้าชาติหน้าไม่มีเขาก็ได้รับประโยชน์เพียงในชาตินี้ แต่ถ้าชาติหน้ามีจริง เขาย่อมได้รับประโยชน์ได้กำไรในชาติหน้าด้วย เพราะฉะนั้น ในจำพวกคนสองฝ่ายนี้ ท่านผู้มีปัญญาควรจะเลือกเชื่อข้างไหนดี นี่พระพุทธเจ้าหยอดท้ายไว้ด้วยคำถามอย่างนี้ ไม่บังคับ แปลว่า ให้ใช้ปัญญาพิจารณาตริตรองเอาเองให้เห็นจริง นี่ออกจะพูดนอกประเด็น ว่า เกิดมาทำไม ? แต่เพื่อชี้ให้เห็นว่ามติของพระพุทธศาสนานี้รับรองว่าสังสารวัฏ เพราะฉะนั้นผู้ที่เป็นพุทธศาสนิกชน ที่ปฏิบัติธรรมหรือตริตรองธรรม หรือสดับธรรม หรือใกล้ชิดติดต่อกับธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงไม่มีความเห็นว่า ตายแล้วสูญ หรือตายแล้วเกิด แต่เห็นตามพุทธภาษิต ว่า ถ้ายังมีกิเลสต้องเกิดร่ำไป หมดอาสวะจึงปรินิพพาน คือ ไม่เกิดและมีแต่จำพวกพระอรหันต์เท่านั้น โสดา, สกทาคา, อนาคามี ยังต้องเกิดแต่มีกำหนด กี่ชาติ กี่ภพ ซึ่งวันนี้จะเว้นไม่พูด เพราะเวลาจำกัดให้พูดเพียง ๔๕ นาที ทีนี้ข้อที่ว่า เกิดมาทำไม เราก็ดูพระโพธิสัตว์ที่เรียกว่า สัตว์ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า สัมมาสัมพุทธะบ้าง ปัจเจกพุทธะบ้าง สาวกพุทธะบ้างแต่ละชาติแต่ละภพของท่านเกิดมาเพื่อสั่งสมอบรม หรือที่เรียกว่าเก็บดีเก็บถูกทั้งนั้น ซึ่งรวมเรียกว่าเกิดมาเพื่อสร้างสมอบรมบารมี ถ้าบารมีนี้มีมาก

เราจะปรารถนาอะไรก็ได้ สัมมาสัมพุทธก็ได้ สาวกพุทธก็ได้ ปัจเจกพุทธก็ได้ เพราะฉะนั้น ในตำนานจึงแสดงว่า พระพุทธเจ้าบางองค์ สร้างบารมี คือความดีถึง ๑๖ อสงไขย บางพระองค์ ๘ อสงไขย บางพระองค์ ๔ อสงไขย อย่างพระสัมมาสัมพุทธ โคดมพุทธ ของเรานี้สร้างบารมีเพียง ๔ อสงไขยแสนมหากัปป์ เพราะฉะนั้นจึงมีพระชนม์เพียง ๘๐ ปี รื้อสัตว์ขนสัตว์ได้ชั่วเวลา ๔๕ ปี ท่านก็ปรินิพพาน ศาสนธรรมสามารถจะยั่งยืนได้ประมาณ ๕,๐๐๐ ปี นี่ท่านแสดงไว้อย่างนี้ ที่นี้เราทั้งหลายก็เหมือนกันถ้าหากเราได้สร้างสมอบรมบารมีธรรมมา เราจะปรารถนาอะไร อย่างท่านนักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล ย่อมสำเร็จได้ด้วยบารมีธรรม เพราะบารมีธรรมนี้ทำให้สำเร็จสมความประสงค์ ที่นี้คำว่า อาสวะและบารมีนั้นหมายถึงอะไร มีประเภทจำแนกแตกต่างกันอย่างไร อาสวะ แปลตามรูปศัพท์ว่า หมักดอง หรือสั่งสมหรืออบรมหรือเก็บความชั่วความผิด เหมือนน้ำดองน้ำเน่า ก่อนที่จะเน่าจะเหม็นมันก็สั่งสมอบความเน่าความหมักดองนั้นแต่ละน้อย ๆ จนกระทั่งมากขึ้นอย่างเมรัยหรือสุรา ส่วนบารมีมาจากศัพท์ว่า ปรมที่แปลว่า ทำให้เต็มทำให้มาก หรือเพิ่มเติมหรือเก็บสั่งสมอบรมความดีความถูก อีกอย่างหนึ่งบารมีท่านแยกออกเป็น ปรํ ลง ม อาคม อิ ปัจจัย ปารํ แปลว่า ฝั่ง สำเร็จเป็นบารมี แปลว่า คุณธรรมเครื่องให้สำเร็จถึงฝั่ง หมายถึงว่าคุณธรรมที่เป็นสิ่งที่จะดลบันดาลให้ความประสงค์ ความมุ่งหมายนั้นสำเร็จได้ แม้สัมมาพุทธ ปัจเจกพุทธ สาวกพุทธ ไม่จำจะต้องกล่าวถึงว่าเพียงเป็นนักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล หรืออาจารย์ หรือศาสดา หรือปรมาจารย์ ย่อมสำเร็จได้ด้วยบารมีธรรม เพราะสัมมาสัมพุทธ ปัจเจกพุทธ สาวกพุทธภูมินี้ ยังยากกว่าความเป็นนัก-

ศึกษาไหน ๆ ยังสำเร็จได้ด้วยบารมีธรรม ทีนี้ บารมี เป็นตัวอะไร ท่านว่า ไม่ใช่เป็นตัวกรรม แต่ก็เนื่องไปจากกรรม ไม่ใช่เป็นตัวบุญ ไม่ใช่เป็นตัวกุศล แต่ก็เนื่องไปจากบุญ เนื่องไปจากกุศล ฟังดูว่าอาตมาจะพูดง่าย ฟังยากไปสักหน่อย เพราะฉะนั้นจำต้องบรรยายให้เข้าใจ ที่ว่าไม่ใช่เป็นตัวกรรม ไม่ใช่เป็นตัวบุญ ตัวกุศล แต่ก็เนื่องไปจากกรรม เนื่องไปจากกุศลนั้น คืออย่างไร ควรเข้าใส่คำว่าบุญกุศลเสียก่อน คำว่าบุญ ๆ ที่เราเข้าใจกัน อย่างที่ท่านทำทานกันก็เพื่อได้บุญ รักษาศีลก็เพื่อได้บุญ บำเพ็ญภาวนาก็เพื่อได้บุญนั้น หมายถึงอะไร "บุญ" ตามรูปศัพท์ท่านแปลว่า เครื่องชำระสันดาน มาจากวิเคราะห์ ว่า "สนฺตานํ ปุณาตีติ ปุญฺญํ" ธรรมชาติใดที่ชำระสันดานได้ เหตุนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า "บุญ" อย่างเราจะให้ทาน ชำระอะไร ? ชำระความสกปรกของใจ คือ มัจฉริยะความตระหนี่เหนียวแน่นหวงกัน ไม่อยากที่จะให้ใคร ถือว่าเป็นสมบัติของตน เพราะฉะนั้น คนที่จะเสียสละให้ทานจะเพื่อสงเคราะห์ หรือบูชาท่าน อย่างน้อยจะต้องชำระจิตให้สะอาดจากมัจฉริยะ ตัดโลภะ ความโลภ อภิชฌา ความเพ่งเล็ง อภิชฌาวิสมโลภ ความละโมภไม่เลือกทาง ผิดถูกไม่รู้ ขอให้ได้มาสมอยากก็แล้วกัน อย่างนี้ที่มันแรงขึ้น ๆ อย่างนี้ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงว่าชำระสันดานได้ จึงเป็นบุญ ถ้าเราให้ทานเพื่ออยากมั่งอยากมี อยากได้อยากเป็นอย่างนี้ มันเป็นการค้ากำไรเสียแล้ว ไม่ใช่ทำให้จิตใจสะอาด นี่กลับผิดทำให้จิตใจเพิ่มโลภะ เพิ่มอภิชฌา เพิ่มภิชฌาวิสมโลภ อย่างน้อยก็เพิ่มมัจฉริยะ เพราะฉะนั้น จึงไม่เป็นบุญ ทีนี้ส่วนผลของบุญนั้นหมายถึงว่าความสุขความสบาย ความเบิกบานแช่มชื่น พอเราให้ทานเสร็จแล้ว ใจสบาย ปลอดโปร่งใจ อิ่มเอิบใจ ปีติในใจ นี่ท่านเรียก

ว่า ผลของบุญ มาจากบาลีว่า "สุขสฺเสตํ ภิกฺขเว อธิวจนํ ยทิทํ ปุญฺญานิ" ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่า บุญ ๆ นี้เป็นชื่อของความสุข เพราะฉะนั้น เราจะให้ทานรักษาศีลเจริญสมาธิภาวนานั้น อาจทำไม่ถูกบุญแล้วกลับเป็นบาปก็ได้ คือได้ความร้อนใจ ไม่ได้ผลของบุญคือ ความสุขความสบาย อาจจะเพิ่มกิเลส ไม่ใช่ชำระกิเลส ทำให้ใจสกปรก ไม่ใช่ทำให้ใจสะอาด เพราะฉะนั้นจึงควรศึกษาเรื่องบุญ ทีนี้ ที่เรียกว่ากุศลนั้นคืออย่างไร กุศลนั้นแปลตามศัพท์เป็นชื่อของหญ้าคา ท่านแปลว่า สิ่งที่ตัดกิเลสได้เพียงกับหญ้าคา ถ้าเราทำอะไร ถ้ามันชำระกิเลสตัดกิเลสให้มันเด็ดขาดออกไปได้แล้ว ให้กิเลสมันไม่งอกงามเหมือนหญ้าคา ปลูกที่ไหนขึ้นที่ไหนมันงอกงามเร็ว ท่านจึงว่าตัดกิเลสเพียงดังหญ้าคาได้เป็นกุศล ตรงกันข้ามก็เป็นอกุศล เหมือนกับบุญตรงข้ามก็เป็นบาป นี่เป็นตัวบุญหรือตัวบาป ตัวกุศลหรืออกุศล ทีนี้ว่าเป็นตัวไม่ใช่ตัวกรรมนั้นคืออย่างไร ที่ว่าเนื่องไปจากกรรม เนื่องไปจากบุญ เนื่องไปจากกุศล คำว่าบารมีนั้น หมายถึงความคุ้นเคยแก่จิตแก่ใจ ที่ท่านเรียกว่า นิสัย อุปนิสัย สันดาน หรืออัธยาศัย คือจิตใจที่คุ้นเคยไปในทางไหนมาก ๆ เรียกว่าบารมีในทางนั้นมาก ยกตัวอย่าง ๆ คนที่ให้ทาน ไม่ตระหนี่ ไม่ถี่เหนียว ไม่เห็นแก่ตัว ชอบสงเคราะห์อนุเคราะห์ คิดถึงบุญกุศลคนอื่นแล้วทนอยู่ไม่ได้ต้องไปบูชาคุณท่าน เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ครูบาอาจารย์ อย่างนี้แล้ว ใจมันก็มากไปด้วย เมตตากรุณา กตัญญูกตเวที เสียสละ เผื่อแผ่ ไม่คับแคบ เรียกว่าใจกว้างขวาง ชอบให้ ชอบสละทนอยู่ไม่ได้ไม่ให้แล้วไม่สบายใจ เขามาขอแล้วไม่ให้ไม่สบายใจ อย่างพระมงกุฎเกล้า ฯ ใครเขามาขอที่ดินขอเงินทองเพื่อสร้างบ้านท่านบอกว่าท่านไม่ให้ใครแล้วนอนไม่หลับกินไม่ได้ ต้องให้ ๆ มันเสร็จไปเสีย

ก่อนแล้วมันกินได้นอนหลับ นี่ใจของคนกว้างขวางไม่คับแคบ พระพุทธเจ้าเป็นมหาการุณณิกะ ใจท่านใหญ่ไม่คับแคบเหมือนปุถุชน เพราะเช่นนั้นทนอยู่ไม่ได้ที่จะสำเร็จมรรคผล ผลนิพพานเอาตัวรอด ต้องรื้อสัตว์ขนสัตว์มาถึง ๔ อสงไขย แสนมหากัปป์ ที่เรียกว่า สร้างบารมี เพราะฉะนั้น ความเคยชินในอะไรมาก ๆ สิ่งนั้นท่านเรียกว่าบารมี คือว่าติดเนื่องไปทานบารมี ก็แปลว่าความที่อัธยาศัยของใจไม่คับแคบให้ง่าย ๆ เสียสละได้ง่าย ๆ ด้วยสงเคราะห์อนุเคราะห์ หรือบูชาท่าน ศีลบารมี ก็คือใจไม่คับแคบ ในเรื่องที่จะทำชั่วพูดชั่วขึ้นชื่อว่าชั่วแล้ว กายทำชั่วแล้ว วาจาพูดชั่วแล้ว ฉันทำไม่ได้ เอาไปตัดหัวคั่วแห้ง ฉันก็ทำไม่ได้ อย่างอาตมาบวชเณรมา ๕ พรรษา พระนี่ ๔๕ ปี แล้วมา ๕๐ ปีเข้านี่ ในชีวิตพรหมจรรย์ของอาตมา ถ้าอาตมาไปฆ่าสัตว์ ไปลักขโมย อาตมาทำไม่ได้ยอมตาย เพราะว่าถือศีลนี่เสมอเท่ากับชีวิตทำได้ยาก แต่เมื่อเรายังไม่ได้บวชนั้นทำได้ง่าย เคยยิงนก ตกปลา เคยตกกุ้ง เคยทำร้ายสัตว์เอามีดไปฟันในน้ำให้ปลามันขาดตัวลอยตาย นึกขึ้นมาเดี๋ยวนี้เสียวไม่หาย ทำบุญทำกุศลทีไรต้องอุทิศแผ่บุญแผ่กุศลใช้หนี้ เพราะมันโง่ มันเป็นเด็กไม่เดียงสาไม่รู้ แต่ว่าเดี๋ยวนี้รู้แล้วทำไม่ได้ นี่แหละใจมันมากไปด้วยเมตตากรุณาอย่างนี้เป็นอัธยาศัย เป็นนิสัย เป็นสันดาน เป็นอุปนิสัย เพราะฉะนั้น คำว่าบารมีหมายที่ว่าไม่ใช่ตัวกรรม แต่เนื่องไปจากกรรม คือความคุ้นเคยของใจตรงกันข้ามกับอาสวะก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อคนหนึ่งทำชั่วได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ชั่วมากก็ทำได้ อย่างแต่ก่อนนี้คนไทยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไม่ได้ ก็เพราะคนไทยเว้นแม้แต่สัตว์ ถ้าอยู่หน้าวัดละก็เขาไม่งมสัตว์หรือฆ่าสัตว์ แล้วก็ฆ่าวัวฆ่าควายไม่มีเดี๋ยวนี้เราฆ่าสัตว์เล็ก ๆ ได้ ต่อไปก็ฆ่าเป็ดฆ่าไก่ ฆ่าเป็ดฆ่าไก่ได้ ก็ฆ่าวัวฆ่าหมูได้

หมูฆ่าได้วัวควายฆ่าได้ คนก็ฆ่าได้ ใจมันหยาบ ๆ เพราะมันเป็นอาสวะ สั่งสมหมักดองเพิ่มเติม เก็บแต่ความชั่ว ท่านจึงเรียกว่าสันดานชั่ว สันดานผู้ร้าย สันดานพาล หรือจิตใจชั่วเป็นพื้นอัธยาศัย เมื่อเราเข้าใจ คำว่าบารมีและอาสวะแตกต่างกันอย่างนี้แล้ว ควรจะรู้ประเภทของบารมีที่ว่าเกิดมาเพื่อสร้างสมอบรมบารมีนั้นคืออะไรบ้าง ท่านปันบารมีออกเป็น ๑๐ ประการ ท่านคงจะเคยได้ยินที่เรียกว่า พระพุทธเจ้าสร้างบารมี ๑๐ ทัศ ๓๐ ทัศ คือเป็นบารมีสามัญเสียสิบ อุปบารมีอีกสิบ ปรมัตถบารมีอีกสิบ ก็เป็นบารมี ๓๐ ทัศ บารมี ๑๐ ที่เป็นบารมีสามัญนั้น คืออะไร ? ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะ หมายถึงการไม่พัวพันหมกหมุ่นชุ่มแช่ คือหาโอกาสที่จะรักษาพรหมจรรย์ เช่น ศีล ๘ สำหรับคฤหัสถ์ หรือศีลกุศลกรรมบท หรือศีลของสามเณร ศีลอย่างภิกษุ หรือบวชเป็นฤาษีชีไพร ที่เว้นจากคู่ครองอย่างนี้ ก็เป็นเนกขัมมะบารมี เพราะเป็นอุบายออกจากทุกข์ออกจากกิเลส ปัญญาบารมี หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณาเสียก่อนแล้วจึงทำ จึงพูดจึงคิด มีทั้งอย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูง ๔ ข้อนี้ ท่านว่าเป็นตัวบารมีแท้ ๆ อีก ๖ ข้อข้างปลาย คือวิริยบารมี ขันติบารมี หมายถึงความเพียรความอดทน สัจจบารมี ความจริงใจ อธิษฐานบารมี ความตั้งใจมั่นไม่โลเลจับจด เมตตาบารมี ความปรารถนาสุขให้แก่ตนและคนอื่น อุเบกขาบารมี ความเที่ยงตรง ความปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดไม่พัวพันในอะไรแน่นหนา รวมเป็น ๑๐ บารมี เรียกว่า ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี นี่เป็น ๑๐ ข้อ ตรงกันข้ามก็เป็นอาสวะ อาสวะที่ตรงกันข้ามกับทานบารมี ก็คือมัจฉริยะ ความตระหนี่หวงกัน โลภะ

ความโลภแรงขึ้นไป อภิชฌาคือ เพ่งเล็ง คนเราเกิดโลภแล้วก็เกิดเพ่งเล็ง ทำอย่างไรมันถึงจะได้นะ อภิชฌาวิสมโลภะไม่รู้ละ ฆ่าเขา แย่งเขา ชิงเขา ปล้นเขาได้ทั้งนั้น เป็นอภิชฌาวิสมโลภ มันแรงขึ้นอย่างนี้ ทีนี้ศีลก็เหมือนกัน ที่เป็นอาสวะ ก็เป็นวิติกมกิเลส ๆ ที่เป็นเหตุทำชั่ว พูดชั่ว ออกมาทางกาย ทางวาจา ที่เรียกว่า วิติกมะ แปลว่า ละเมิดออกทางกาย ทางวาจา หรือล่วงออกทางกายทางวาจา คือเป็นกายทุจริต วจีทุจริตนั่นเอง เพราะมาจากมโนที่แปลว่าใจ เนกขัมมได้แก่กามราคะเป็นอาสวะ คือ ความติดใจพัวพันในกามหมายถึงวัตถุกามและนันทิราคะติดด้วยอำนาจความเพลิน ปัญญาได้แก่ทุพปัญญาเป็นอาสวะ โมหะหมายถึงความโง่ ความหลงความเขลา อวิชชาความรู้ผิดจากความจริง ไม่ใช่ไม่รู้ รู้เหมือนกัน แต่รู้ผิดจากภาวะที่เป็นจริง วิริยะตรงกัน-ข้ามก็เป็นโกสัชชะ ความเกียจคร้าน ขันติเป็นบารมีตรงกันข้ามเป็นอาสวะก็เป็นอขันติ ความไม่อดไม่ทน สัจจะก็เป็นอสัจจะความไม่มีความจริงใจ ตั้งใจจะทำอะไรแล้วก็ไม่ทำให้สมจริงตามตั้งใจ หรือพูดอะไรไปแล้วก็ไม่ทำให้จริงสมคำพูด ทำอะไรก็ไม่จริงเสมอไป เรียกว่าขาดสัจจะ อนธิษฐาน คือความไม่ตั้งใจได้แก่ความโลเลจับจด ความมักง่าย เมตตาความปรารถนาสุขให้แก่ตนตรงกันข้ามก็ได้แก่โทสะความประทุษร้าย โกธะความโกรธแรงขึ้นก็เป็นพยาบาท อุเบกขา คือ อคติหมายถึงอุปาทานก็ได้ คือความไม่เที่ยงตรง ความยึดติดแน่นหนาว่าเป็นเราเป็นของเราอยู่เสมอไม่ปล่อย ไม่วาง ไม่เลิก ไม่ละ นี่ตรงกันข้ามเป็นอาสวะ อ้ายสิ่งที่เป็นดีก็เป็นบารมี เพราะฉะนั้นอาสวะกับบารมีนี้เราทำอยู่ พูดอยู่คิดอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เป็นถูกบ้าง เป็นผิดบ้าง เป็นดีบ้าง เป็นชั่วบ้าง เป็นบารมีบ้าง เป็นอาสวะบ้าง หารู้ตัวกันไม่ ทีนี้จะชี้ให้เห็นได้ง่ายๆ

อย่างท่านนักศึกษา เช่น นักศึกษาแพทย์ก็ตาม นักศึกษาพยาบาลก็ตาม เรา ต้องเข้าโรงเรียน ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปี ๑๐ ปีบ้าง การเรียนนั้นเป็นตัวบุญ ตัวกุศล เพราะทำให้ความไม่รู้หมดไปหายไป เมื่อเรียนแล้วรู้แล้วมันเกิดอะไร ขึ้นที่เป็นบารมี เกิดความฉลาด ความฉลาดนี้เองมันไม่หายไป ไม่หมดไป เพราะฉะนั้นจึงเลื่อนชั้นปีที่ ๑ ปีที่ ๒ ปีที่ ๓ ปีที่ ๔ ถ้ามันคงที่อยู่แล้วเขา จะเลื่อนชั้นให้ท่านทำไม นี่ความที่เรียนรู้มันเกิดฉลาดขึ้น เพราะฉะนั้นจึงไม่ ต้องไปเรียนชั้นปีที่ ๑ ปีที่ ๒ เลื่อนขึ้นไปติดขึ้นไปจนถึงวันหน้าด้วย เหมือน เราเรียนในวันนี้ก็ติดไปถึงวันพรุ่งนี้ เรียนในปีนี้ก็ติดไปถึงปีหน้า เพราะฉะนั้น ความที่ติดเนื่องไปจากความรู้ท่านเรียกว่าความฉลาดนี่เป็นตัวบารมี แม้อย่างอื่น ก็เทียบเคียงโดยนัยนี้ ที่นี้ที่แบ่งเป็นบารมี ๓๐ สามัญบารมีสิบ อุปบารมีสิบ ปรมัตถบารมีสิบนั้นคืออย่างไร ท่านแสดงไว้อย่างนี้ พระโพธิสัตว์ในอดีตชาติ ที่เสวยความดีบ้าง ความชั่วบ้าง ในเอนกชาตินั้นนี่เรียกว่าเป็นบารมีสามัญ ในทศชาติ ใกล้ที่จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า เต, ช, สุ, เน, ม, ภู, จ, นา, วิ เว, นี้ เตก็เป็นเตมิยโพธิสัตว์ ชนก สุวรรณสาม เนมิราช มโหสถ ภูริทัต จันทรกุมาร นาทะ วิฑูรบัณฑิต เวสสันดร นี่เป็นอุปบารมี เพราะใกล้ที่จะตรัสรู้ ในชาติที่สุดเป็นปรมัตถบารมี สิทธัตถกุมาร นี้นัยหนึ่ง อีกนัยหนึ่งนั้น ท่านแสดงว่าตั้ง หมายถึงในชาติที่เป็นแต่ก่อนออกผนวช ทรง เสียสละไม่ติดในพัสดุกาม มีศีล คือ สำรวมกายวาจาไม่ติดชุ่มแช่อยู่ในกามารมณ์ เป็นต้น และมีปัญญารู้ว่า ดี – ชั่ว บุญ – บาป สิ่งที่ควรละควรเจริญ อย่าง นี้ท่านเรียกว่า เป็นบารมีสามัญ ตั้งแต่ละลูกละเมียละราชสมบัติละกามสุข สมบัติออกบวช ระหว่าง ๖ ปีที่แสวงหาความตรัสรู้นั้นเป็น อุปบารมี คืนวัน

ที่จะตรัสรู้นั้นเป็นปรมัตถบารมี เพราะอะไรท่านก็สละหมดแม้แต่ชีวิตก็ให้ได้ ศีลก็สำรวมถึงที่สุด เนกขัมมก็เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหาน ปัญญาก็พิจารณาอย่างรอบคอบถึงที่สุด ที่เรียกว่า รู้อริยสัจ ๔ รู้บุญ รู้บาป รู้ดี รู้ชั่ว รู้สุข รู้ทุกข์แล้ว เพราะฉะนั้นความตั้งใจท่านจึงตั้งใจว่าคืนนี้เอาให้ได้ให้ตรัสรู้ ทำสัจจะถ้าไม่ได้ตรัสรู้เนื้อหนังจะเหี่ยวแห้งไปเหลือแต่เอ็นกระดูกก็ตามที แม้แต่ชีวิตมันจะตายไปจะไม่ลุกจากการนั่งบัลลังก์ ทำสมาธิเพื่อความตรัสรู้ด้วยเรี่ยวแรงของลูกผู้ชาย ด้วยความเพียรของลูกผู้ชาย ที่ท่านใช้ศัพท์บาลีว่า "กามํ ตโจ จ นหารู จ อฏฺฐิ จ อวสิสฺสตุ" แม้เลือด แม้เนื้อ แม้เอ็น กระดูกจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนังกระดูกก็ตามที อย่างนี้เป็นปรมัตถทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นปรมัตถบารมี ที่ท่านแสดงไว้อย่างนี้ ทีนี้ ในบารมีทั้งสิบข้อนั้นดังกล่าวแล้วว่า ๔ ข้อข้างต้นเป็นบารมีแท้ ท่านยังแสดงความยิ่งความหย่อนแก่กัน เช่น ทานที่ว่าเป็นบารมีสามัญนั้นคืออย่างไร หมายถึงการสละพัสดุสิ่งของ นี่เป็นทานบารมีอย่างสามัญ สละลูกสละเมียนี่เป็นอุปบารมี จะเป็นนักเรียนแพทย์ นักเรียนพยาบาล เอ้า! ถ้าไม่สำเร็จจงตายเสียเถิด ถ้าสละถึงที่สุด เป็นปรมัตถบารมีได้ อย่างนี้สำเร็จ อย่าว่าแต่เป็นนักเรียนแพทย์ เป็นศาสตราจารย์ เป็นบรมศาสตราจารย์ ก็สำเร็จได้ด้วยการเสียสละเอาชีวิตเข้าแลกเป็นปรมัตถบารมี ส่วนศีล ๆ อย่างที่เราเข้าใจกันว่าศีล ๕ นี้ เป็นเพียงมนุษยธรรมเท่านั้น ยังไม่เป็นบารมี เพราะอะไร เพราะว่ามนุษย์เว้นจากธรรมเสียแล้วมันก็ไม่ต่างจากสัตว์ เพราะเช่นนั้น ศีล ๕ ท่านจึงจัดเป็นเพียงมนุษยธรรม ๆ ทำให้เป็นคน เรียกว่าสมบัติของคนเท่านั้นต้องกัลยาณศีล เราไม่ล่วงศีล ๕ แล้ว ต้องมีกัลยาณธรรมด้วย คือมีเมตตากรุณาด้วย มีทรัพย์

สันโดษยินดีเฉพาะทรัพย์ของตนด้วย มีสทารสันโดษยินดีเฉพาะคู่ครองของตนด้วย มีสัจจวาจาคือวาจาจริงด้วย มีอัปปมาทไม่ประมาทในการที่จะไปทำในสิ่งที่เป็นเหตุแห่งความประมาทด้วย เช่น การดื่มสุรายาเมา ท่านเรียกว่ามีทั้งศีลทั้งธรรม ถ้าอย่างนี้ท่านเรียกว่ากัลยาณศีล แม้จะเป็นศีล ๕ ถ้ามีกัลยาณธรรมประจำใจ มีหิริโอตตัปปะอดสูใจอายต่อบาป เกรงต่อความชั่วอย่างนี้ จึงจะเป็นบารมี ที่เรียกว่าศีลบารมี ทีนี้ศีลอุปบารมีเล่าอย่างไร ได้แก่อะไร หมายถึงอริยกันตศีล เมื่อกี้นี้ท่านเรียกว่ากัลยาณศีล อริยกันตศีลท่านยกศัพท์ไว้ว่า "อขณฺฑ อฉิทฺท อสพล ฯลฯ อันนี้ไม่ต้องยกบาลี เพราะยกมาท่านก็แปลไม่ออกเพราะไม่ได้เรียน ศีลที่รักษาไม่ด่างไม่พร้อย ไม่ขาดไม่ทะลุ ไม่เศร้าหมองเป็นไทย ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกตัณหามานะทิฏฐิจับต้อง คือไม่ได้รักษาศีลเพื่อยกตนข่มท่านว่าศีลของฉันดีศีลของฉันบริสุทธิ์ ศีลคนนั้นสู้ฉันไม่ได้ นี่เรียกว่าไม่ถูกตัณหามานะทิฏฐิจับต้องและเป็นไปเพื่อสมาธิ ท่านอุปมาการรักษาศีลอย่างนี้เหมือนโคแม่ลูกอ่อน ปากเคี้ยวหญ้าตาก็คอยชำเลืองดูลูกไม่เหินห่างจากลูก เมื่อกายวาจาของตนสำรวมระวัง ใจก็สำรวมตามกายวาจาทุกอิริยาบถ ที่เรียกว่า อินทรีย์สังวร นอกจากนั้นแล้วยังระวังตา หู จมูก ลิ้น กายใจ หมดที่จะเป็นทางให้เกิดความชั่ว ท่านเรียกว่า อินทรีย์สังวรหรือปาริสุทธิศีล อย่างนี้เรียกอริยกันตศีล ศีลอย่างที่พระอริยเจ้ารักษากัน หรือศีลที่พระอริยเจ้าใคร่ ส่วนศีลที่เป็นปรมัตถบารมีนั้น หมายถึงสังสิตศีล คือศีลชั้นที่เรียกว่ารับครั้งเดียวแล้วเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหาน เอาชีวิตเข้าแลกก็ไม่สามารถจะล่วงศีลได้ อย่างท่านเรียกว่า ปสังสิตะ แปลว่าศีลที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ หรือรับรองว่าใช้ได้ ที่ว่าเป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน นี่เป็น

ปรมัตถศีล ปรมัตถบารมี นี่แหละเพียงศีลยังมีแตกต่างกันด้วยอาการอย่างนี้ ทีนี้เนกขัมมล่ะ ถ้าเราเว้นได้ชั่วครั้งชั่วคราวอย่างที่ท่านสมาทานมื้อนี้วันนี้ แล้วพรุ่งนี้ไม่รบไม่สมาทานอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเนกขัมมเป็นบารมีชั้นสามัญ เข้าในคำว่า ตทังคะ คือ ละได้ครู่หนึ่งขณะหนึ่ง วิขัมภนะ ละได้นาน ๆ อย่างว่าอุโบสถหรือว่าอย่างเข้าพรรษาสามเดือนนี่ แม้ไม่ต้องมาบวชฉันก็รักษาศีลเนกขัมม คือว่า ไม่ข้องเกี่ยวข้องแวะ หรือรักษากันตลอด ๗ วัน หรือว่าปักษ์หนึ่ง คือว่า ๑๕ วัน อย่างนี้เรียกว่าเนกขัมมอุปบารมี เป็นวิกขัมภนะคือชั่วหญ้าที่ปกไว้ คืออธิษฐานเท่าไรก็ได้เท่านั้น ถ้ารักษากันเป็นสมุจเฉทปหานเด็ดขาดในชีวิตไม่เอาอีกแล้ว เห็นโทษเห็นทุกข์เห็นภัย อย่างนี้เป็นเนกขัมมปรมัตถบารมี ปัญญาล่ะ ปัญญาท่านว่า อายโกสลฺลํ ฉลาดในความเสื่อมคนเราฉลาดว่าอะไรมันไม่ดี คนธรรมดาสามัญเขาก็รู้กัน เพราะฉะนั้นจึงเป็นปัญญาบารมีธรรมดาสามัญ คนบางคนรู้ว่าอะไรเสื่อมแล้วยังรู้ว่าอะไรเจริญอีกอะไรเป็นบาปแล้วยังรู้ว่าอะไรเป็นกุศลอีก รู้อย่างนี้ท่านเรียกว่า อายโกสลฺลํ ฉลาดในความเจริญอีกชั้นหนึ่ง เป็นอุปบารมี ปรมัตถบารมีนี่แหละคนที่รู้ว่าอะไรเสื่อมอะไรเจริญแล้ว ยังไม่ได้ฉลาดแท้ เพราะว่านักศึกษาอย่างท่านที่นั่งอยู่ในที่นี้ก็ต้องรู้ว่าอะไรเสื่อมอะไรเจริญ อะไรดีอะไรชั่ว อะไรบุญอะไรบาปอะไรควรละอะไรควรทำ แต่ถ้าไม่มีอุบายที่จะปลีกตนจากความเสื่อมทำให้ถึงความเจริญได้ ยังไม่ชื่อว่า อุปายโกศล ที่ท่านใช้ศัพท์ว่า อุปายโกสลฺลํ ฉลาดในอุบาย เพราะฉะนั้นจึงเป็นปัญญาในขั้นสูงนี่อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งท่านว่า ปัญญาในทางโลก เช่น ฉลาดในการทำมาหากิน เล่าเรียนศึกษาอย่างนี้ท่านว่าเป็นปัญญาบารมีสามัญ ฉลาดในทางธรรมเป็นอุปบารมี ปัญญา

อุปบารมี ฉลาดใช้ปัญญา ฉลาดในอริยมรรค อริยธรรม ที่จะทำตัวพัดผันไปสู่อริยมรรค คือ คุณธรรมเบื้องสูงพ้นจากความเป็นชาวโลก ที่เรียกว่าโลกิยะ เป็นปัญญาปรมัตถบารมี ปัญญายังแบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ อย่างสามัญ อย่างกลาง อย่างสูง ทีนี้ที่กล่าวว่าบารมี ๔ ข้อนี้ เป็นสำคัญนั้นก็เพราะว่าเราจะทำได้หรือไม่ได้ มันขึ้นอยู่กับ ๖ ข้อข้างปลายพากเพียรจริงไหม ? หรือความขี้เกียจขี้คร้านมีอยู่ ถ้าความขี้เกียจขี้คร้านวิริยะพากเพียรมันก็น้อย ถ้าวิริยะพากเพียรแกล้วกล้า เอาชนะอุปสรรคอันตรายความเกียจคร้านอุปสรรคมันก็หมดไปหายไป ขันติอดทนจริงไหม ? ถ้าเราอดทนจริง ความไม่อดทนมันก็หมดไปหายไปน้อยไป เราทำจริงไหม ? ถ้าตั้งใจจริงแล้วก็ทำให้จริงสมตั้งใจแล้ว ความเป็นคนมีสัจจะ ความเป็นคนไม่โลเลมักง่ายจับจด ที่เรียกว่าอธิษฐาน และสัจจะ ก็มีขึ้นเป็นขึ้น เมตตาก็เหมือนกัน ถ้าเราปรารถนาตัวให้พ้นทุกข์พ้นกิเลส อยากให้ตัวเป็นคนดี ก็ต้องปรารถนาตัวให้เป็นคนดี ให้ทาน รักษาศีล เจริญเนกขัมม และมีปัญญาคือใคร่ต่อความรู้ความฉลาด ใคร่ต่อการที่จะศึกษาค้นคว้า ใคร่ที่จะทำตัวให้พ้นจากทุกข์จากกิเลส นี่ท่านเรียกเมตตาปรารถนาตนให้พ้นทุกข์ ปรารถนาให้ผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตนให้พ้นทุกข์ตลอดถึงปรารถนาให้สัตว์โลกที่เป็นอโนทิศผรณา คือแผ่ไปโดยไม่เจาะจง ส่วนอุเบกขานั้นก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้จักเลิก จักละ จักปล่อย จักวาง อ้ายนั้นก็จะเอา อ้ายนี่ก็จะเอา ท่านก็จะเรียนไม่สำเร็จ เพราะยังเป็นห่วงเป็นใยไม่เลิกไม่ละภาระ ธุระ กังวลที่จะเป็นอันตรายให้การเรียนการศึกษาของเราไม่สำเร็จ หรือความไม่เที่ยงตรง ความเป็นคนไม่รู้จักปล่อย จักวาง จักเลิก จักละ อุเบกขานี้ไม่ใช่ถึงอุเบกขาที่แปลว่า ความไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ใช่กงการอะไรของข้า

อย่างนี้ใช้ไม่ได้ อุเบกขาในที่นี้ต้องหมายถึงว่าประกอบด้วยญาณ ที่เรียกว่ากัมมัสกตาญาณ เห็นการที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน ด้วยใช้เมตตาก็ไม่ได้ กรุณาก็ไม่ได้ มุทิตาก็ไม่ได้ ยังมีอุเบกขาที่เป็นธรรมของผู้ใหญ่ คือปล่อยวางด้วย หมดโอกาสที่จะช่วยเขาได้ด้วยประการอื่นแล้ว จะไปดีใจเสียใจกับเขาก็ใช่ที่เห็นความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เขาทำดีก็ได้ดี เขาทำชั่วก็ได้ชั่ว เราจะไปช่วยส่งเสริมสนับสนุนขวนขวายเขาก็ไปเข้ากับคนผิดอย่างนี้ท่านสอนให้ปล่อยวางเรียกว่า อุเบกขาในพรหมวิหาร ส่วนอุเบกขาในธรรมชั้นสูงนั้นหมายถึงมีสติปัญญาที่คอยเพ่งจ้องดู ไม่เข้าไปเป็นเจ้ากี้เจ้าการ เข้าไปจัดแจงแต่งตั้งว่าจงเป็นอย่างนี้ ท่านอุปมาเหมือนคนที่แก้เครื่องยนต์ เมื่อเครื่องมันเดินดีแล้ว ตาก็คอยดู หูก็คอยฟัง จิตใจก็คอยเพ่งว่านี่มันจะเสียอะไร แล้วไม่ต้องไปจี้ไปไชไปแก้ไปไข อย่างนี้ท่านเรียกว่าอุเบกขาในธรรม หมายถึงอุเบกขาในโพชฌงค์ เป็นองค์แห่งความตรัสรู้ คือ ไม่เข้าไปแก้ไขยักย้ายเป็นเจ้ากี้เจ้าการ ให้มันเป็นเองมีเองเป็นเองโดยธรรมชาติธรรมดา อย่างนี้เป็นอุเบกขาชั้นสูง รวมแล้วก็ว่าบารมีนี้มีสิบเป็นสามัญเสียสิบ เป็นอุปบารมีเสียสิบ เป็นปรมัตถบารมีเสียสิบ อย่างที่อธิบายมานี้ เมื่อสรุปแล้วเราจะเห็นว่าเรื่องของบารมีนี้มีหลายชั้น ส่วนมากก็คนเราไม่ชอบเกิดมาเพื่อสร้างสมอบรมความดีมักจะเกิดมาเพื่อสร้างสมอบรมความชั่ว ชั่วอย่างอื่นนั้นยกไว้ ส่วนมากแล้วเราติดในวัตถุกาม เพราะมีกิเลสกามเป็นเหตุให้ใคร่ เพราะฉะนั้นจึงไปติดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ในธรรมารมณ์ ไม่รู้จักหมดจักสิ้นจักพอ เรื่องของกามกิเลสนี้ ไม่ว่าในยุคไหนในสมัยไหน ถ้าเราไม่มีปัญญาพิจารณาโทษ เห็นทุกข์แล้ว ยากที่จะละได้ ยากที่จะเว้นได้ ในปัจจุบันนี้เรา

มีแต่มั่วสุมหรือปรนเปรอหรือว่าส่งเสริมแต่เรื่องกามวัตถุ อาตมาอยากจะใช้คำว่าอย่างนั้น คือวัตถุเครื่องล่อให้เกิดความใคร่ เช่น การนุ่งห่มสั้น ๆ เบิดวับ ๆ แวม ๆ ภาพยนตร์หรือหนังสืออ่านเล่นที่ชวนให้เกิดความคลั่งไคล้ หรือภาพลามกอนาจาร โรงอาบโรงนวด โมเต็ล โรงแรม ทัศนาจร เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นเครื่องปรนเปรอกามวัตถุ ทำให้กิเลสกามฟุ้งขึ้นหรือฟูขึ้น เพราะฉะนั้นหน้าหนังสือพิมพ์แต่ละวัน ตั้งแต่คณะปฏิวัติเกิดขึ้นยังไม่ถึงปี ตัดสินให้ประหารชีวิต คือ ยิงเป้า มากกว่า ๓๐ คน เท่าที่ประมาณดู ส่วนมากก็เกิดจากกาม-วัตถุ กิเลสกามเป็นพื้น เพราะฉะนั้นอยากให้ท่านลองฟังสำนวนอุปมาอุปมัยโทษของกามตามนัยที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ว่าดังนี้ (นี่เวลาก็ใกล้จะหมด) กามมีอุปมาเหมือนหลุมถ่านเพลิง ทำไมจึงว่าอุปมาเหมือนหลุมถ่านเพลิง คนตกลงไปแล้วมีแต่ร้อนอย่างเดียวไม่มีเย็นเลย กามอุปมาเหมือนมูตรเหมือนคูถ เพราะเป็นหลุมของมูตรของคูถ กามเหมือนคนถือคบเพลิงทวนลม บาลีว่า "ติณุกฺกูปมา" หญ้าที่เป็นคบเพลิง คือคบเพลิงนั้นทำด้วยหญ้า ถือทวนลมไปมันก็มีแต่ร้อนเข้าหาตัว ทั้งเขม่าทั้งควันทั้งไฟเข้ารดตัวเอง ลวกตัวเอง กามมีอุปมาเหมือนคนทูนน้ำมันเหลวไว้บนศีรษะ มีแต่จะกระฉอกรดตัวเองให้เลอะเทอะ กามมีอุปมาเหมือนสุนัขแทะกระดูก กามมีอุปมาเหมือนหมีกินหนาม ท่านเคยเห็นหมีกินหนามไหม ? มันกินเอร็ดอร่อยที่จริงมันก็กินเลือดกินเนื้อที่หนามมันแทงเหงือกของตัวเอง แล้วก็เอร็ดอร่อยเหมือนแร้งกินซากศพ เหมือนช้างตกหล่มยากที่จะถอนตนขึ้นได้ กาม เหมือนความฝันตื่นขึ้นแล้วก็หายหมด กามเหมือนเขียงสับเนื้อ มีแต่จะผุจะกร่อนจะร่อยจะหรอ กามมีอุปมาเหมือนคนถูกลูกศรยากที่จะถอนได้ กามเหมือนงูพิษฉกกัดริมตายหรือทำให้ถึงตาย กามเหมือน

คนกินยาพิษที่เคลือบด้วยรสหวาน กามเหมือนแมลงที่บินเข้ากองไฟด้วยสำคัญว่าเป็นของเย็น แต่ว่าธรรมชาติของไฟของกามมันร้อนทำให้ปีกหางมอดไหม้ถึงตายจนได้ นี่สำนวนโทษของกาม ซึ่งอาตมาให้ช่างเขียนไว้ที่ฝาผนังในอุโบสถวัดเขาไกรลาส หัวหิน เป็นคู่กันกับนรก ๘ ขุม ซึ่งสอนให้เขาสนใจที่จะเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ ส่วนโทษของกามนี้ต้องเจริญวิปัสสนาเห็นโทษเห็นทุกข์ส่วนเดียวจึงจะละได้ นี่ก็หมดเวลาแล้ว จึงขอสรุปว่า อาสวะกับบารมีเป็นคู่กันเสมอ เพราะฉะนั้น เราเกิดมาจึงสร้างทั้งบารมี สร้างทั้งอาสวะ ถ้าบารมีมากอาสวะก็น้อย และมีน้อยได้ก็หมดไปได้ ตรงกันข้ามถ้าอาสวะมีมาก บารมีก็ไม่เกิด และเมื่อไม่เกิดอีก ก็เป็นนิสัย อัธยาศัย สันดาน หรืออุปนิสัยมันก็เป็นไปในทางชั่วทางเลว คือหนักไปในทางชั่วทางเลว เพราะฉะนั้น เด็กเกิดมาผู้ใหญ่เขาจึงเอาปูนหมายหัวได้ว่า เด็กคนนี้มันจะเป็นบัณฑิต หรือมันจะเป็นคนพาลหรือมันจะเป็นผู้ร้าย แม้คนที่ทำนายทายทัก ก็ทำนายทายทักด้วยเอาวัน, เดือน ปีเกิด มาคำนวณได้ หรือดูลักษณะได้ เพราะอะไรก็เพราะว่าติดมาจากชาติ จากภพ ที่เรียกว่าบารมีมากหรืออาสวะมาก รวมกล่าวแล้วคนเกิดมาทำไม ? คนดีเกิดมาเพื่อสร้างสมอบรมทำแต่กรรมดี คือ ทำประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่นตลอดเวลาที่มีชีวิตเป็นอยู่จนกว่าจะตายไปชาติหนึ่ง ส่วนคนชั่วเกิดมารกโลกมีแต่จะทำตนและคนอื่นให้เดือดร้อน เพราะความประพฤติชั่วของตน ดังนั้นเราท่านทั้งหลายเมื่อเกิดมาแล้ว เมื่อทำตนและคนอื่นให้เจริญไม่ได้ ก็อย่าพึงทำตนเป็นคนรกโลก ดังสุภาษิตที่ว่า "น สิยา โลกวฑฺฒโน"

ท่านเล่า เกิดมาทำไม ? เอาคำถามนี้ไปคิดเป็นการบ้านดู ทุกท่านทุกคน ข้อสำคัญเราต้องคอยโจทก์ฟ้องตนเอง จงพิจารณาตนด้วยตนเอง จงเป็นทั้งอัยการทั้งผู้พิพากษาตัดสินอรรถคดีด้วยตนเอง แต่จงยุติธรรมไม่เข้าข้างตน สรุปแล้ว จงเกิดมาเพื่อละบาปความชั่วด้วย กาย วาจา ใจ ด้วยประการทั้งปวง ๑ จงทำดีที่เรียกว่าบุญหรือกุศลด้วย กายวาจาใจด้วยประการทั้งปวง ๑ และจงทำด้วยจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ มิใช่ทำด้วยความมุ่งอยากได้อยากเป็นหรืออยากไม่เป็น ๑ นี้เป็นคำสอนรวบยอดของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขอความสวัสดีจงมีแต่ทุกท่านทุกคน

ขอเจริญพร

คุณยายเป็นผู้เลี้ยงดูและอุปถัมภ์ผู้เขียนตั้งแต่เล็กจนโต เป็นผู้พาเข้าหาพระตั้งแต่ยังเล็ก เริ่มด้วยการสอนให้สวดมนต์ก่อนนอนกับคุณยาย เวลาไปฟังเทศน์ที่วัดก็ให้ไปด้วย โตขึ้นมาก็ให้บวชเณร บวชพระ เป็นลำดับ เรื่องการบวชพระนี้ ผู้เขียนเคยเป็นทั้งผู้ถามและผู้ถูกถามอยู่หลายครั้ง จึงได้รวบรวมจากที่เคยได้ประสบมาด้วยตนเอง และได้รับการสอนขณะบวชเป็นพระ รวมทั้งจากหนังสือคำสอนของท่านอาจารย์ต่าง ๆ โดยมีเจตนาจะให้เป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน และอุทิศกุศลตอบแทนพระคุณของคุณยายเป็นสำคัญ

ชุมศักดิ์ เตชะเสน

การบวชพระ

บวชทำไม

บวชทำไม ? คำถามนี้คล้ายกับคำถามว่า เกิดมาทำไม เมื่อรู้สึกเบื่อชีวิตที่ต้องทำอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่รู้ทำไปทำไม และอยากจะหาประโยชน์ของชีวิตให้ดีกว่านี้

การบวชพระ ก็เพื่อจะศึกษาและปฏิบัติในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในภาวะและสภาพที่ดีเหมาะสมที่สุด หลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีว่า สิ่งทั้งปวง เป็นอนิจจัง คือเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป เป็นทุกขัง คือมีลักษณะทน

อยู่ไม่ได้ มีอันย่อยยับแตกดับไปในตัวมันเอง เป็นอนัตตา ไม่มีอะไรที่ควรเข้าไปยึดมั่นว่าเป็นตัวตน หรือเป็นของ ๆ ตน ไม่อยู่ในอำนาจของเรา ไม่ใช่ของใครทั้งหมด เป็นของกลาง คือเป็นแต่เพียงธาตุเท่านั้น ถ้าไปยึดเข้าก็ต้องเป็นทุกข์ และให้ละความชั่วทั้งปวง บำเพ็ญความดี ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง

ในพุทธศาสนาจัด ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นข้อศึกษาปฏิบัติสำหรับผู้ที่ปรารถนาจะใช้ประโยชน์จากชีวิตให้ดีที่สุด เพื่อจะเดินไปตามทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนและชี้ทางไว้ให้

ศีล ศีล คือการสำรวมกาย วาจา ให้เรียบร้อย ความเป็นศีลเป็นเพราะใจคิดเว้น ไม่กระทำหรือพูดบางประการ ศีลอาจขาดเพราะกายกับใจบ้าง เพราะวาจากับใจบ้าง เพราะพร้อมทั้งกาย วาจา ใจบ้าง ศีลของพระมี ๒๒๗ ศีล ศีลพระอาจขาดเพราะไม่มีเจตนาก็เป็นไปได้ สำหรับฆราวาสหรือสามัญชนพยายามถือศีล ๕ ไว้เป็นประจำ จนศีล ๕ เกิดมีในตน โดยไม่ต้องรักษาไม่ต้องระวังศีลจะขาดได้ก็ดีมาก คือ

๑. ไม่ฆ่าและรังแกคนหรือสัตว์ ฝึกใจให้มีเมตตากรุณา

๒. ไม่ลักทรัพย์และอยากได้ของผู้อื่น ทำให้รู้จักเลี้ยงชีพโดยบริสุทธิ์

๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม ทำให้รู้จักผ่อนปรนปรองดองมั่นคงในคู่-ครอง ครอบครัวของตน

๔. ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ทำให้นับถือความจริง ตั้งแต่พูดจริง จนถึงทำอะไรทำจริง

๕. ไม่ดื่มหรือเสพย์ของมึนเมา ทำให้มีสติคุ้มครองตนและผู้อื่น ไม่มีความเห็นผิด

สมาธิ สมาธิได้แก่การทำใจให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว มีสติสัมปชัญญะตั้งมั่นรู้ตัวอยู่ ทิ้งความจำและความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้วในอดีต ทำให้จิตมีความสงบบริสุทธิ์ ไม่มีอารมณ์ใด ๆ คือ ๑. ความรักใคร่พอใจในกามคุณ ๒. ความพยาบาท ๓. ความรู้สึกหดหู่ง่วงงุน ๔. ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ๕. ความเคลือบแคลงสงสัย สมาธิถึงที่สุดเมื่อใด ปัญญาก็ย่อมเกิดขึ้นเมื่อนั้น *จุดมุ่งหมายที่ถูกต้องคือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ* สำหรับผู้สนใจ หนังสือควรอ่าน คือ แนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดย สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร หนังสือโดย พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (อาจารย์เทสก์) หนงสือหลักปฏิบัติบูชาโดย พระบุรีรัมย์ปวโร

"ไม่ใช่ของแปลกประหลาดอะไรเลย อานนท์ ที่คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตาย แต่ครั้งไรที่มีกายตาย เจ้าจะต้องมาหาเรา แล้วก็ถามโน่นถามนี่เกี่ยวกับคนที่ตายแล้ว ทำให้เราเหน็ดเหนื่อยเสมอ ฉะนั้น เราจะสอนให้เจ้ารู้จักวิธีสำหรับค้นคว้าหาความจริงที่เรียกกันว่า กระจกสำหรับส่องความจริง (สมถะกัมมัฏฐาน) ซึ่งเมื่อสาวกรูปใดของพระพุทธเจ้ามีไว้เป็นสมบัติติดตัวแล้ว ก็อาจจะรู้การเป็นไปในภายภาคหน้าของตนเองได้ ถ้าหากปรารถนาจะรู้เช่นนั้น"

ปัญญา ปัญญาหมายถึงความฉลาดเฉียบแหลม คิดนึกตรึกตรองในสิ่งใดมีไหวพริบว่องไว แก้ไขในเหตุที่ขัดข้องได้โดยทะลุปรุโปร่ง *ซึ่งในพุทธศาสนาหมายถึงเพื่อความพ้นทุกข์ รู้แจ้งตามที่เป็นจริง เห็นคุณและโทษของสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ* โดยไม่มีอะไรสงสัยหรือลังเลอย่างใดต่อไปอีกแล้ว ทางที่จะเกิดปัญญามี ๓ ทาง คือ

๑. เกิดขึ้นจากการฟังและอ่าน

๒. เกิดขึ้นจากการเพ่งพิจารณา

๓. เกิดขึ้นเองโดยลำพัง เนื่องจากจิตนั้นนิ่ง บริสุทธิ์

ศีลบริสุทธิ์ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์เท่านั้น ไม่อาจทำจิตให้บริสุทธิ์ สมาธิทำจิตให้บริสุทธิ์ด้วย ขณะนั้น ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์ด้วย แต่ไม่อาจทำความเห็นให้บริสุทธิ์ ปัญญามีขึ้นทำความเห็นให้บริสุทธิ์ด้วย ตลอดถึงทำกายวาจาให้บริสุทธิ์ด้วย ปัญญามีไว้สำหรับปราบปรามกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งได้แก่อวิชชา ความไม่รู้เท่า มิจฉาทิฐิ ความเห็นผิด ฯลฯ

วัฏสงสารนี้ กำหนดที่สุดและเบื้องต้นมิได้
ในเมื่อเหล่าสัตว์ถูกอวิชชาเป็นเครื่องกางกั้น
ถูกตัณหาผูกพันเข้าไว้ ก็ย่อมจะต้องท่องเที่ยวไป ๆ มา ๆ อยู่
โดยที่สุด และเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏเลย

"ดูกร เธอผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย วัฏสงสารนี้กำหนดที่สุดและเบื้องต้นมิได้ พวกเธอจะสำคัญความข้อนี้เป็นไฉน คือน้ำตาที่หลั่งไหลออกจากตาของพวกเธอ ผู้ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ร้องไห้คร่ำครวญอยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้แหละ มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เป็นไหน ๆ"

ศีล สมาธิ ปัญญา ทุกคนที่ศรัทธาเอาใจใส่รับฟัง และปรารถนาทำได้ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ต้องเป็นคนฉลาด ไม่ต้องมีความรู้สูง ไม่ต้องเป็นคนรวย และไม่จำเป็นต้องบวชเป็นพระก็ทำได้

แต่การบวชพระ เป็นการตัดความเกี่ยวข้องผูกพันออกให้เป็นอิสระ ทำให้เดินทางได้คล่องและเบาตัวกว่ากันมาก เปรียบเหมือนเราเดินอุ้มครกไปจนเหนื่อย ทนไม่ไหว วางครกลงแล้วเดินต่อไปนั้นแหละ

การบวชพระได้หนึ่งพรรษา คือประมาณ ๑๐๐ วัน บางคนก็นึกจะบวชเหมือนกัน แต่ก็ผัดไปเรื่อย ๆ บางคนตั้งใจจะบวชแน่แต่ก็ไปมีเรื่องเสียก่อนตายไปก็มี ทำให้ไม่ได้บวช ฉะนั้น พร้อมที่จะบวชได้แล้วเมื่อไรก็รีบทำเสียเถิด เป็นของดีประเสริฐแน่นอน

การเตรียมตัวก่อนบวช

คนที่จะบวชพระได้ คือ ผู้ชายที่มีรูปร่างไม่วิกลวิกาล อายุครบ ๒๐ ปี หรือจะนับอายุในท้องได้อีก ๕ เดือน คืออายุ ๑๙ ปี ๗ เดือน เต็มก็ได้ มีหนังสืออนุญาตจากผู้บังคับบัญชา และพ่อหรือแม่ และได้รับความยินยอมจากภรรยา ไม่มีหนี้สิน หรือคดีติดพัน หรือมีเรื่องให้ใครไปร้องคัดค้านได้

ถ้าตั้งใจจะบวชให้ได้หนึ่งพรรษา เพื่อที่จะได้ "ก่อนบวชก็มีน้ำใจดี เมื่อกำลังบวชก็มีจิตผ่องใส ครั้นบวชแล้วก็เบิกบานใจ ซึ่งเป็นลักษณะของการทำบุญที่ถูกต้อง" ก็สมควรจะได้มีการตระเตรียมไว้บ้างดังต่อไปนี้

๑. **การบวชพระ** ถือเหมือนเป็นการตายไปจากสภาพเดิมไปเกิดใหม่เป็นพระ ไม่ควรที่เมื่อเป็นพระแล้ว ยังจะต้องทำอะไรต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เรื่องของพระจึงสมควรจะทำกิจธุระต่าง ๆ เสียให้เรียบร้อย และมอบหมายให้ใครทำแทนระหว่างเวลาที่เราบวชอยู่นั้น เพื่อที่จะได้ปฏิบัติกิจของพระได้เต็มที่

๒. จะต้องไปติดต่อกับพระอุปัชฌาย์แต่เนิ่น ๆ เพื่อให้ท่านรับที่จะบวชให้เรา และจัดที่อยู่ให้เราได้ การบวชหนึ่งพรรษาสมควรหาวัดที่จะเรียนได้ทั้งนักธรรมตรี และสมาธิวิปัสสนา เพื่อจะได้ประโยชน์ในการศึกษาปฏิบัติธรรมเป็นพื้นฐานไว้ ให้เคยได้ปฏิบัติมาบ้างแล้ว เพราะการคาดคะเนและถกเถียงกัน เพียงแต่คำพูดโดยไม่มีการปฏิบัติในเรื่องที่ลึกซึ้งเช่นนี้จะไม่มีประโยชน์ และไม่ทำให้ความจริงกระจ่างขึ้นได้ พระบวชใหม่จะต้องศรัทธาเชื่อฟัง และเคารพในพระอุปัชฌาย์และพระอาวุโสในวัด ที่จะเป็นครูแนะนำเป็นอย่างมาก ฉะนั้น จะอยู่วัดไหนขอให้ไตร่ตรองถึงจุดประสงค์ในการบวชของเรา ว่าเราต้องการอย่างไร เหมาะแก่เราหรือไม่ อย่าเห็นการใกล้บ้านเป็นของสำคัญ

๓. จะต้องท่องจำบทสวดมนต์ในพิธีบวช ให้พูดได้คล่องแคล่วชัดถ้อยชัดคำ และหมั่นฝึกซ้อมในเรื่องระเบียบพิธีในการบวชให้สามารถทำได้ถูกต้อง โดยไปซ้อมกับอุปัชฌาย์ หรือพระที่ท่านมอบหมายให้แทน ท่าคุกเข่าในขณะทำพิธีบวชนั้น บางคนจะปวดเมื่อยมากจนทนไม่ไหว ถ้าไม่ได้ซ้อมให้ชินเสียก่อน การหัดเดินเท้าเปล่า อดอาหารเย็น ก็สมควรจะซ้อมไว้เช่นเดียวกัน

๔. หนังสือที่สมควรมี และอ่านก่อนถึงวันบวช คือ

อุปสมบทวิธี

นวโกวาท

วินัยวินิจฉัย

เพื่อที่จะได้รู้รายละเอียดไว้ก่อนว่า เป็นพระแล้วอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ และถ้าจะขยันกว่านั้น ก็มีหนังสือที่ควรอ่านอีก คือ

หนังสือนักธรรมตรีทั้งชุด (นวโกวาท และวินัยวินิจฉัยอยู่ในชุดแล้ว)

หนังสือเอกเทศสวดมนต์ขอให้อุปัชฌาย์ หรือพระอาวุโสแนะนำบทสวดมนต์ที่ต้องใช้บ่อย ๆ และพอท่องจำได้

หนังสือสวดมนต์แปล สำหรับที่จะทราบได้ว่าบทสวดมนต์นั้น ๆ แปลว่าอะไร

๕. ของบวชพระ

บริขาร ๘ คือของจำเป็นต้องตรวจให้ครบถ้วน ขาดไปจะต้องหยุดพิธีบวช คอยให้หามาให้ครบก่อน คือ ไตรครอง ครบชุด มี สบง รัดประคต อังสะ จีวร สังฆาฏิ หาขนาดให้พอเหมาะกับร่างกาย สีอยู่ในความนิยมของวัดที่เราจะอาศัยอยู่ มีดโกน—หินลับมีด เข็ม—ด้าย บาตร หม้อกรองน้ำ

ของอื่น ๆ จีวรอาศัย สบงอาศัย ผ้าอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว ย่าม มุ้ง หมอน ผ้าห่มนอน เสื่อ ที่นอน—ผ้าปูที่นอน จานข้าว ช้อนส้อม ขันอาบน้ำ สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ปิ่นโต กาต้มน้ำ กระติกน้ำร้อน แก้วน้ำ ไฟฉาย กระดาษชำระ ผงซักฟอก ถังน้ำ รองเท้าแตะ กระโถน ไม้กวาด ผ้าเช็ดพื้น ร่ม ผ้าเช็ดมือ ยาธาตุ ยาแก้ไข้ ยาบาดแผล

การปฏิบัติเมื่อเป็นพระแล้ว

อุปัชฌาย์ จะให้คำสั่งสอนในเรื่องที่สำคัญในวันที่บวชนั้น หรือวันรุ่งขึ้น และนอกจากอุปัชฌาย์จะมีพระพี่เลี้ยง หรือพระอาวุโส สอนหรือแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องในตอนต่อไป ถ้าเกิดสงสัยอย่างใดก็ถามทันที ขอให้ตั้งใจ

เคร่งตามวินัย เรียบร้อย ว่าง่ายสอนง่าย รับคำเตือนโดยสุภาพแล้วไปปฏิบัติเท่านั้น

สำหรับผู้ยังไม่ได้บวช จะขอเล่ากิจของพระโดยทั่วไป คือ

บิณฑบาต

ฉันอาหารเช้า

สวดมนต์ทำวัตรเช้า

เรียนหนังสือ

ฉันอาหารเพล

เรียนหนังสือ

ทำความสะอาดสบงจีวร สถานที่อยู่ และสถานที่ใช้ในกิจร่วมกันของวัด เช่นช่วยกวาดลานวัด โบสถ์ ศาลา ฯลฯ

สวดมนต์ทำวัตรค่ำ

อบรมและฝึกนั่งสมาธิ

นอกจากนี้ก็ยังมีการอบรมพิเศษที่อุปัชฌาย์จะสั่งสอน กิจกรรมของวัดต่าง ๆ ที่ต้องการความพร้อมเพรียง จะต้องพยายามไปร่วมด้วยอย่าให้ขาดได้ ก่อนสึกควรหาโอกาสที่จะเทศน์ให้ญาติโยมได้ฟังสักครั้ง เพราะการให้ธรรมเป็นการให้ทานที่สูงสุด ตอบแทนบุญคุณที่ได้ให้กำเนิดเรา และบวชเป็นพระให้เรา ซึ่งจะเห็นได้ว่า จะไม่มีเวลาเหลือให้พักผ่อนได้มากกว่าสามัญชนอย่างไรเลย

ความชั่วเหมือนหญ้าคาขึ้นง่าย จะต้องมีความดีเป็นเครื่องตัดหญ้าคอยตัดอยู่ การบวชเป็นพระเปรียบเหมือนเป็นการเผาป่าหญ้าคา คือการพยายามทำ

ความดี เอาความชั่วออกจากตัวครั้งใหญ่ ถ้าเอาออกได้หมด ก็จะหมดจดจากเครื่องเศร้าหมองใจ มีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น เป็นอิสระมีความสุขสงบได้โดยตลอดไป

การบวชพระเป็นเหตุให้มีชื่อเรียกผู้บวชได้ ๔ อย่าง คือ พระ ภิกษุ บรรพชิต และ สมณะ

พระ ตามศัพท์แปลว่าผู้ประเสริฐ คือมีศีลธรรมอันประเสริฐกว่าผู้ไม่ได้บวช อย่างน้อยก็โดยอาการกิริยาที่ปรากฏ แท้จริงคนที่ไม่ได้บวชอาจมีศีลธรรมดีกว่าพระบางองค์ก็ได้

ภิกษุ แปลได้อย่างหนึ่งว่าผู้ทำลายความชั่วไม่ให้มีปรากฏในตัว มีความสะอาดกาย วาจา และใจเป็นเครื่องหมาย

บรรพชิต แปลว่าผู้งดเว้นจากเบียดเบียนตนและผู้อื่น แม้สัตว์เล็ก ๆ

สมณะ เมื่อได้ละเว้นความชั่วได้ตามชั้น ตามภูมิแล้ว การทำ, พูด, คิด ก็ย่อมสงบเรียบร้อยเป็นลักษณะเครื่องหมาย จึงเรียกว่า สมณะ แปลว่าผู้สงบ ระงับ คือ สงบจากความชั่ว

ถ้าหากบวชแล้วไม่รู้ตัวว่ามีความเป็นอยู่อย่างไร ประพฤติปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นพระ เป็นภิกษุ, เป็นบรรพชิต, เป็นสมณะ ก็จะตกไปอยู่ในหมู่ที่เสีย คือ

๑. บวชโดยหลงงมงาย สักแต่ว่าบวชตามกันไป ไม่รู้ว่าบวชทำไมเป็นต้น

๒. บวชอาศัยเลี้ยงชีวิต เพราะทำมาหากินได้ยากลำบาก ก็มาบวชเพื่อมีที่อยู่ที่กิน ไม่ต้องไปทำมาหากินอย่างอื่น

๓. บวชเพื่อเล่น บวชแล้วหาเครื่องเล่นเพลิดเพลินไปวันหนึ่งๆ เป็นการหย่อนใจ มีรายได้ถวาย หาเครื่องเล่นให้ไม่ต้องทำมาหากิน

๔. บวชแล้วทำชั่วเสียหาย ทำให้ศาสนาเสื่อม ไม่ทำตัวให้หมดเวรหมดภัย

เรานับถือพุทธศาสนา พุทธศาสนาจัดศีล สมาธิ ปัญญา เป็นข้อศึกษาปฏิบัติ การศึกษาโดยไม่ปฏิบัติอาจทำให้หลงผิดไปได้ ยิ่งเรียนมาก รู้มาก ก็ยิ่งอาจหลงผิดไปได้มากขึ้น จึงจำเป็นต้องหาโอกาสปฏิบัติให้ได้ ซึ่งเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีของไทยว่า เป็นลูกผู้ชายจะต้องบวชพระให้ได้หนึ่งพรรษา สำหรับจะได้อยู่ในภาวะที่จะปฏิบัติ ศีล สมาธิปัญญา ให้ได้ดีที่สุดนั้นเอง เป็นการทำบุญครั้งยิ่งใหญ่ให้แก่ตัวเองและผู้ใกล้ชิด

เรามีกรรมเป็นของของตน

มีกรรมเป็นกำเนิด

มีกรรมเป็นทายาท

มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

เราทำกรรมดีก็ตาม กรรมชั่วก็ตาม

เราจะต้องเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น

ให้เวลาสักชั่วขณะ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง ทุกคนต่างก็มีเวลาและใช้เวลานี้ได้เท่ากัน หากแต่ว่าใครจะใช้เวลานั้นได้ถูกต้อง หรือนำเวลามาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขของชีวิต เพราะเวลานั้นเปรียบได้กับวัตถุดิบที่คนเรา จะนำมาใช้เพื่อสร้างสิ่งที่ตัวมุ่งหวังไว้

มีผู้กล่าวว่า "เวลาเป็นเงินเป็นทอง" ก็อาจเป็นความจริงที่คนเราจะนำเวลามาใช้เพื่อการหาเงินทอง แต่เงินทองสิ่งมีค่าทั้งหลายไม่อาจนำมาใช้เพื่อซื้อเวลาได้ แม้แต่เวลาเพียงชั่วขณะที่เราต้องการจะได้

เวลาเพียงชั่วขณะเท่านั้นอาจมีค่ามากจนเราคาดคิดไม่ถึง มีค่าพอที่จะทำให้เกิดความสุขความสำเร็จในชีวิตได้ ถ้าหากเราจะใช้มันให้ถูกต้อง ในแต่ละวันเราอาจใช้เวลาเพียงชั่วขณะหนึ่ง เพื่อการสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิต สร้างความสุขความสำเร็จ และความก้าวหน้าได้

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวเราที่จะให้เวลาแก่ตัวเอง ให้เวลาสักชั่วขณะเท่านั้นในการศึกษา การประกอบอาชีพ และอื่น ๆ แต่เวลาจำนวนไม่น้อยที่ถูกใช้ไปอย่างไร้ค่าและเปล่าประโยชน์ เราลืมที่จะใช้เวลาอันมีค่านี้เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขของชีวิต "แม้เพียงชั่วขณะ" เสียอย่างน่าเสียดายที่สุด

ให้เวลากับตัวเราเองสักชั่วขณะเถิด

๑. ให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อการอ่านหนังสือ

หลายคนพูดอยู่เสมอว่า อยากจะอ่านหนังสือมาก ๆ แต่ไม่มีเวลา ถ้าไม่มีเวลาจริง ๆ จะโดยเหตุใดก็ตาม ก็ลองให้เวลาการอ่านหนังสือสักชั่วขณะดูบ้าง หาหนังสือดี ๆ มีประโยชน์ที่จะสร้างสรรความรู้หรือความสุขทางใจให้แก่ตนมาอ่าน อ่านด้วยความพินิจพิจารณาและอ่านให้ได้เนื้อหา ให้ได้ความซาบซึ้งในเรื่องจริง ๆ เพียงหน้าเดียวเราใช้เวลาเพียงชั่วขณะเท่านั้น ถ้าอ่านวันละหน้าใน ๑ ปีจะอ่านได้ถึง ๓๖๕ หน้า เพียงความรู้ และสติปัญญาที่เกิดจากหนังสือที่อ่านได้นี้ ก็เท่ากับได้หนังสือเล่มใหญ่ใส่ลงไว้ในห้องสมุดของสมองแล้ว ถ้าอ่านได้วันละ ๕ หน้า ก็จะได้ความรู้เก็บไว้ที่สมองถึง ๕ เล่มใหญ่ ขอแต่ว่าให้ใช้เวลาวันละสักชั่วขณะทุกวันเถิด

๒. ให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อการเขียน

สัก ๑๕ นาทีก่อนเข้านอน เขียนบันทึกลงในสมุดบันทึกของตน เขียนไปตามความจริง มีความนึกคิดอย่างไรก็เขียนลงไปถึงชีวิตที่ผ่านมาในวันนั้น ไม่ต้องเขียนอย่างสำนวนการประพันธ์ เขียนเพื่อให้เราเองอ่าน ไม่ใช่เพื่อคนอื่นอ่าน ทำดี ทำชั่ว ทำผิดทำถูกมาอย่างไรเขียนลงไป เพียงชั่วขณะแค่ ๑ ปี เราจะได้ประวัติชีวิตของตนเองเป็นเล่มใหญ่ เมื่อนำมาอ่านอีกครั้งจะทำให้ทราบถึงชีวิตที่ผ่านมา ทราบถึงความดีที่ทำไว้ และจะต้องทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ทราบถึงความผิดพลาดที่ผ่านมาและจะต้องแก้ไขต่อไป อย่างน้อยที่สุดก็จะทราบถึงตัวของตัวเอง

๓. ให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

เรื่องเวลาพักผ่อนหย่อนใจนั้น คนจำนวนไม่น้อยที่มีมากเกินไปเสียแล้ว มากยิ่งกว่าเวลาศึกษาและเวลาปฏิบัติงานเสียอีก ในรายเช่นนั้นจะไม่ต้องพูดถึง ที่จะพูดถึงนี้หมายถึงแต่เฉพาะผู้ที่มุ่งทำแต่งาน หรือมุแต่การศึกษาโดยมิคำนึงถึงเรื่องอื่น ซึ่งร่างกายและจิตใจจำเป็นจะต้องได้รับ

ความเคร่งเครียดและความกังวลใจต่อการศึกษา หรือการงานอย่างเดียว จะเกิดความสุขของชีวิตไม่ได้ พลังงานทางระบบประสาทจะหมดไป สุขภาพจิตจะเสื่อมลง และสุขภาพทางกายจะพลอยเสียไปด้วย

ให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพียงชั่วขณะในการที่จะนอนพักหลับตานิ่ง ๆ ให้มีการหย่อนคลายทางกายและละทิ้งอารมณ์ทุกอย่างเมื่อกลับถึงบ้านหลังเลิกงาน ให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อการออกกำลังกาย

มีเวลาที่ไหนที่จะมาออกกำลังกายได้ทุกวัน ขอตอบว่า—มี ขอเวลาชั่วขณะเท่านั้น เดิน—เดิน หลังเลิกจากงาน เดินให้เร็วที่สุดที่ตนจะเดินเร็วได้ เพียง ๑๕ นาที แล้วทอดน่องเดินเล่นต่อเท่าที่เวลาจะให้ วันละ ๑๕ นาทีพอ

ถ้ามีเวลามากพอ ก็ขอเวลาเพียงชั่วขณะเท่านั้นที่จะพักผ่อนหย่อนใจอย่างอื่น รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดบ้าน ฟังเพลง ชมการแสดง เล่นดนตรี ถ่ายรูปวาดเขียน ฯลฯ แล้วแต่จะพึงพอใจ เวลาชั่วขณะเท่านั้น แต่จะสร้างพลังงานทางระบบประสาทขึ้นได้อีกมากมายและมีค่ามหาศาล

๔. ให้เวลาสักชั่วขณะแก่การรับประทานอาหาร

เวลารับประทานอาหารเป็นเวลาที่มีความสุขขณะหนึ่งของชีวิต ขอให้ใช้เวลาสักขณะหนึ่งเพื่อการได้รับความสุขที่สุดนี้ อย่ารีบร้อน รับประทานช้า ๆ

ให้ได้รส เคี้ยวช้า ๆ ให้อาหารย่อยง่าย ให้น้ำย่อยออกมาได้ดีและมีการย่อยเต็มที่ ละทิ้งอารมณ์เลวร้ายต่าง ๆ ให้หมดไปในเวลาอาหาร

๕. ให้เวลาสักชั่วขณะในการขับถ่าย

เช่นเดียวกับการรับประทานอาหาร การถ่ายอุจจาระเป็นเวลาที่มีสุขที่สุดอีกขณะหนึ่ง ขอให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อความสุขนี้เป็นประจำวัน และตรงตามเวลาอย่ารีบร้อน อย่าละเว้นกลายเป็นท้องผูก ถ้าตอนเช้าวิตกว่าจะไปทำงานไม่ทัน ก็ควรพยายามตื่นขึ้นมาให้เช้ากว่าเดิมอีกสักหน่อย เพื่อให้เวลาอันมีสุขชั่วขณะนี้ การไม่ยอมเสียเวลาเพียงชั่วขณะในการถ่าย จะเกิดผลเสียหลายประการตามมา

๖. ให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อการคิดคำนึง

เมื่อมีเวลาว่างในวันหนึ่ง ๆ อาจใช้เวลาที่อยู่ในสวนสาธารณะ หรือในห้องเงียบ ๆ หรือแม้ที่ใดที่หนึ่งก็ได้ ที่จะมีอิสระเป็นตัวของตัวเอง ใช้เวลาสัก ๑๕ นาที เพื่อคิดวางแผนการทำงานของตนที่จะต้องทำในวันรุ่งขึ้น คิดวางแผนงานที่จะทำให้งานเสร็จ และก้าวหน้าในงานคิดริเริ่มในการทำงานใหม่ ๆ คิดถึงว่างานใดควรทำก่อน งานใดจะทำทีหลัง ฯลฯ เพื่อที่จะไม่เกิดยุ่งยากหรือต้องเสียเวลาคิดในเมื่อไปถึงที่ทำงานแล้ว พอถึงที่ทำงานจะได้ลงมือทำตามที่คิดไว้ทันที

๗. ให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อการรักษาสุขภาพอนามัยของตน

เรื่องนี้เห็นจะไม่ต้องพูดอีกมากนัก เพื่อความสุขสมบูรณ์แข็งแรงของร่าง-กายและจิตใจ ควรให้เวลาพอควรที่จะเอาใจใส่ตนเองในการส่งเสริมสุขภาพอนามัย

แต่ละปีขอเวลาสักชั่วขณะหนึ่ง เพื่อรับการตรวจสุขภาพประจำ และเมื่อเกิดเจ็บป่วยอย่างไรก็ขอเวลาชั่วขณะที่จะให้แพทย์ตรวจ และให้การรักษาเสียแต่เริ่มผิดปกติ อย่ามัวเสียดายเวลาชั่วขณะนี้เลย เราทิ้งเวลาที่ควรจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์มามากกว่าเวลาชั่วขณะนี้หลายเท่ามาแล้ว

๘. ให้เวลาสักชั่วขณะเพื่อความสงบเงียบ

หาที่สงบ ๆ เงียบ ๆ สักแห่งหนึ่ง และใช้เวลาชั่วขณะเพื่อคิดถึงความแท้จริงของชีวิต คิดถึงชีวิตที่ทุกคนจะต้องผ่าน คือ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย คิดถึงการจะปฏิบัติแต่ความดี ละเว้นความชั่ว คิดถึงเวลา ชีวิตของคนซึ่งมิใช่เวลาอันยาวนานนัก ควรจะได้ประกอบกรรมดี และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ละเว้นซึ่งอารมณ์ของความ โลภ โกรธ หลง และอารมณ์ร้ายทั้งหลายเสียเพื่อความสงบสุขของชีวิต เพราะไม่มีคนใดที่จะมีชีวิตอยู่ได้นานร้อยพันปีเลย

๙. ให้เวลาสักชั่วขณะก่อนหลับ

หลังสวดมนต์ไหว้พระแล้ว ชั่วขณะก่อนที่จะหลับ หวนคิดไปถึงเรื่องความหลัง คิดถึงแต่เรื่องที่มีความสุข ความภาคภูมิที่ตนได้เคยผ่านมา คิดถึงผลงานและความดีงามที่เคยทำไว้ คิดถึงป่าเขาลำเนาไพร น้ำตก ชายทะเล ที่เคยให้ความสุขมาเมื่อได้เคยท่องเที่ยวไป คิดถึงเมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ๆ และได้รับความรักความทะนุถนอมเอาใจใส่จากพ่อแม่ คิดถึงบุญคุณของบรรพบุรุษ และผู้ที่ช่วยสร้างให้ตนได้เจริญก้าวหน้ามามีความสุขในปัจจุบัน คิดถึงความร่มเย็นในพระธรรมแห่งพระศาสนา ฯลฯ

ความคิดของคนนั้นมีอานุภาพมหัศจรรย์นัก เราอาจคิดให้ตัวเรามีสุข หรือเป็นอย่างไรตามที่เราปรารถนาได้ ก่อนนอนคิดถึงแต่เรื่องอันพึงพอใจ แล้วจะหลับอย่างมีความสุขที่สุด โดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ หรือยากล่อมอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

ถ้าแม้นว่าเกิดจะนอนไม่หลับขึ้นมา ก็อย่าได้ตีโพยตีพาย วิตกกังวลใจว่าตนนอนไม่หลับ ความทุกข์เกิดจากความคิดว่าตนนอนไม่หลับนั้นมีมากยิ่งกว่าการนอนไม่หลับโดยตรง เพราะคนเราเมื่อเวลาจะหลับแล้วก็ต้องหลับจนได้ ทำไมไม่ใช้เวลาอันชั่วขณะที่เกิดนอนไม่หลับนี้ให้เกิดประโยชน์บ้างเล่า คิดเสียว่า เมื่อนอนไม่หลับก็จะใช้เวลาชั่วขณะนี่แหละ อ่านหนังสือดี ๆ ทำความสะอาดบ้าน หรือทำงานที่คิดว่าจะเก็บเอาไว้ทำพรุ่งนี้ซึ่งถ้าทำได้เสร็จ พรุ่งนี้ก็จะมีเวลาทำอย่างอื่นได้อีก หรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่คิดว่าจะเกิดประโยชน์ขึ้นมาก็ได้ อย่ามัวนอนพลิกไปพลิกมาแล้วคิดเรื่องต่าง ๆ ให้ฟุ้งซ่านไปเลย นอกจากจะยิ่งนอนไม่หลับแล้ว ยังทำให้เกิดความทุกข์ใจหนักขึ้น หรือไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการนอนไม่หลับนั้นเอาเลย

ร่างกายคนเรานี้แปลก แต่จิตใจนั้นมหัศจรรย์ยิ่งไปกว่า ความปรารถนาของคนบางครั้งก็ได้รับผลตรงข้ามเสมอ จะสังเกตได้ว่า คืนไหนต้องการจะอยู่ให้ดึก ๆ เรากลับง่วง แต่คืนไหนจะนอนหัวค่ำกลับนอนไม่หลับ มีผู้กล่าวว่า ถ้าหากนอนไม่หลับก็จงประชดตัวเอง โดยถ้านอนไม่หลับให้ใช้เวลาทำงานต่อไป โดยคิดว่าเมื่อไม่หลับก็ดี จะได้ทำงานที่ตั้งใจให้ล่วงแล้ว หรือทำงานให้ได้มากขึ้น แค่นี้ก็จะไม่เกิดทุกข์ใจ และก็จะหลับ

ให้เวลาแก่ตนเองสักชั่วขณะเถิด

ทำอย่างไรจึงจะ "อายุวฒฺโก"

นายแพทย์ ประเสริฐ นุตกุล

ปัจจุบันนี้การแพทย์เจริญขึ้น การวินิจฉัยโรคต่าง ๆ เมื่อก่อนกับปัจจุบันต่างกัน รู้จักโรคมากขึ้น เมื่อรู้จักโรคมากการป้องกันก็ทำได้เข้มแข็ง

เดี๋ยวนี้คนทั่วไปรู้จักคำว่า คอเลสตอรอล (ไขมันในเลือด) คำว่า โคโรนารี่อุดตันติดอยู่กับฝีปาก เพราะพวกกินดี (กินของมัน ๆ) อยู่ดี (นอนหลังยาว) ไม่ยอมออกกำลังกายเพราะโคโรนารี่อุดตันมากขึ้น ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าจะไม่แก่ คำว่าแก่เดี๋ยวนี้เขาใช้คำว่าผู้สูงอายุ เราควรจะมีแนวทางปฏิบัติตนอย่างไร

อย่าหลงอยู่ว่าเรายังหนุ่ม สามสิบปีก็แล้ว สี่สิบ ห้าสิบ ก็ยังนึกว่าเวลามันผ่านไปเร็วจริง ยังพอได้แต่ยืดๆ กว่าเมื่อหนุ่มๆไปหน่อย บางคนฝืนกำลังเหนื่อยแล้วมิพักหยุด หัวใจวายไปหลายคนแล้ว จึงเป็นเรื่องนี้เกิดขึ้น

ผู้เขียนทำงานกับโรคและอุบัติเหตุที่เกี่ยวกับกระดูกจึงขอแน่วไปในทางที่ถนัดเท่านั้น

อาหาร : ควรจะรับประทานอะไรดี เมื่อมีอายุมากขึ้นก็อยากจะรับประทานอาหารดี ๆ เช่น หูฉลาม ไก่ตอนมัน ๆ (เพราะตอนหนุ่มเงินไม่ค่อยมี) เหล่านั้นเป็นความอยากที่ปราศจากความยั้งคิด

คุณภาพอาหารที่สดและสะอาดทั่ว ๆ ไปมี ผักสด ผักต้ม หรือผัด กับอาหารเนื้อ สัตว์ชนิดที่หาง่าย ๆ ไม่จำเป็นจะต้องเป็น ตีนห่าน ปูจากต่างประเทศ เมื่อรับประทานเข้าไปในกระเพาะแล้วได้โปรตีนไวตามินต่าง ๆ คาไบไฮเดรตเหมือนกัน บางคนสรรหาอาหารแปลก ๆ เนื้อเสือ เนื้อจระเข้ ฯลฯ ไม่จำเป็นที่จะวอนเสียเงิน คุณภาพก็เท่ากัน ถ้าร่างกายท่านสมบูรณ์ ทานอะไรก็ทานได้ประโยชน์ อย่ามัวเมาในรสอาหาร

จำนวนอาหารที่เข้าในร่างกายแต่ละมื้อนั้นควรจะจำกัด คนมักจะเสียนิสัยแต่เด็ก ๆ กินเป็นงูหลาม แน่นเดินไม่ไหว จำนวนอาหารควรจะพอดีกับกระเพาะ เสียงเรอเป็นเสียงเตือนว่าลมที่ขังอยู่ในกระเพาะถูกอาหารเข้าไปแทนที่พอดีแล้ว ควรจะวางช้อนส้อมได้ อยู่ที่การฝึกเพียง ๗ วัน เท่านั้น ท่านจะไม่ทานอาหารจุ สามารถประหยัดได้อย่างดี บางคนทานข้าวครั้งละ ๒ จานพูน ๆ ไม่มีประโยชน์เลย ร่างกายคนเราต้องการเพียง ๒,๐๐๐ แคลลอรี่ ปากมันอยากทานไป ๆ สัก ๔,๐๐๐ แคลลอรี่ต่อวัน ก็กลายเป็นไขมันจับตามพุง หัวใจ ฉะนั้นควรจะฝึกนิสัยนี้ใหม่ ความเคยชินจะเกิดขึ้นอายุจะยืนด้วยความสบาย

วันหนึ่งจะทานอาหารกี่มื้อดี ? คนธรรมดา ๓ มื้อ มื้อสุดท้ายคือ หลังจากดูภาพยนตร์รอบสุดท้ายเสร็จ จะนอนแล้วไม่ควรกินจะดีกว่าเพราะมันไม่ย่อยหรือย่อยไม่ทัน ถ้าหิวควรเป็นเครื่องดื่มเบา ๆ จะเหมาะกว่า ความตะกละของแต่ละบุคคลเท่านั้นจะทำให้ระบบการย่อยเสีย ความอ้วนฉุจะตามมา ยิ่งคนมีอายุแล้ว จำนวนครั้งจะลดและห่างไป ร่างกายไม่ต้องการการสร้างสรรเหมือนวัยเด็ก ยั้งไว้เสียบ้างก็ดี

บางคนถามว่ารสอาหารจัด ๆ จะให้โทษอะไรบ้าง ? รสเปรี้ยว รสเค็ม รสหวาน ทุกรสให้พอดี คำว่าพอดีนี้ เป็นคำยั้ง เช่นรสเปรี้ยวจัดจะทำให้ทางเดินอาหารเป็นกรด ท้องเสียบ่อย ๆ หรือรสเต้าเจี้ยวหมักไว้ราขึ้น บางคนทานแล้วท้องเดิน อย่าหวังหรือมั่นหมายรสอาหารนักเลย นึกอยู่เสมอว่า "ทานเพื่ออยู่สบายดีกว่า อยู่เพื่อรับประทาน" ผู้สูงอายุควรจะเลือกรสให้พอดี พอสมควร

สำหรับอาหารผู้สูงอายุนั้น เป็นเพียงแต่ได้อาหารธรรมดาทั่ว ๆ ไป ก็เพียงพอกับความแข็งแรงของร่างกายตามธรรมดาแล้ว เรื่องอื่นยังสำคัญกว่าชนิดของอาหารไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่จำนวนอาหารที่พอดีนั่นแหละจะเลี้ยงร่างกายได้พอเพียง ที่พูดมาเช่นนี้เพราะมีนักชวนชิมหลายท่านที่ไม่ใช่หมอลือว่า กินดีงู เนื้องู น้ำผึ้งกับกล้วยจะมีกำลังมหาศาล กรุณาใช้เหตุผลพิจารณาเอาเอง

เรื่องน้ำหนักตัวอีกเรื่องหนึ่ง มีปัญหาตามมาเสมอ จีนโบราณกล่าวว่าถ้ายิ่งแก่ยิ่งอ้วนยิ่งเจริญ หน้าตาเถ้าเก๋ต้องอ้วน คอสั้น พุงปลิ้น แต่ความรู้ของข้าพเจ้าจากการสังเกตลักษณะของคนที่เป็นโรคหัวใจวาย มักมีรูปร่างอ้วนคอสั้น ตามลักษณะของผู้ทำการค้าเจริญแบบจีน

ยิ่งมีอายุ ยิ่งอ้วน เป็นการเพิ่มเซลล์ในร่างกายให้มากขึ้น หัวใจจะต้องทำงานมากขึ้น และในขณะเดียวกันไขมันจะจับหุ้มหัวใจ ไขมันวิ่งเข้าไปทำให้เส้นเลือดหัวใจแข็ง และเกิดการอุดตันได้ง่าย นับว่าอันตรายกว่าคนผอม

การมีสติพิจารณาควบคุมอาหารได้ไม่เกิน ๒,๐๐๐ แคลลอรี่ เป็นการเพียงพอที่ร่างกายจะใช้ได้ใน ๑ วัน

บางคนชี้แจงว่า รับประทานน้อยไม่ได้เพราะจะเป็นลม หน้ามืด ต้องรับประทานให้เต็มที่ น้ำหนักก็ไม่ต้องลด มีแต่เพิ่มไปๆ บางคนกลับไปโทษเรื่องคลอดบุตรออกมาทีอ้วนที เป็นการเข้าใจผิดทั้งนั้น

ถ้าท่านหัดรับประทานอาหารน้อย เพียงระยะ ๑–๒ อาทิตย์จะเกิดความเคยชิน ลองควบคุมตัวของเรา อย่าเอาความตะกละไปโทษร่างกายเลย

น้ำหนักตัวนั้น ถ้าเราควบคุมอาหารได้ ควรจะให้ลดทุก ๆ ปี ประมาณ $\frac{๑}{๔}$ – $\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัมต่อปี อายุเพิ่มขึ้น ๓๐ ปี ควรจะลดน้ำหนักได้ ๖–๑๐ กิโลกรัม หัวใจ ร่างกายทุกส่วนจะทำงานได้ดี

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ได้มีคนไข้และผู้สูงอายุตั้งคำถามว่า ผมมีโรคความดันเลือดสูงจะออกกำลังได้ไหม ? หรือผมมีอายุจะออกกำลังอะไรดี ?

ในผู้สูงอายุอย่านึกว่าตัวเองไม่จำเป็นที่จะออกกำลังเพราะทำงานประจำวันเหน็ดเหนื่อยมากแล้ว นั่นเป็นการเข้าใจผิด

ตั้งแต่เด็กมา เราเล่นกีฬาทุกชนิดตามวัย เหงื่อออกท่วมตัว แต่เมื่อมาถึงวัยทำงานมีอาชีพ ล่วงไปทุกวัน ๆ การสังคมต่าง ๆ การงานประจำวันจะทำให้ห่างการออกกำลังกายไปเรื่อย ๆ ยิ่งกินมาก อาหารดีเกินไป ไขมันล้นเกินไปนั้นจะไปเกาะตามใต้ผิวหนัง หัวใจ ฯลฯ อาการแทรกต่าง ๆ ที่จะทำให้เป็นลม หน้ามืดช้อคตาย จะเลือกมาเยี่ยมแต่ละบุคคลที่ชอบและมั่วเมากับอาหาร

การออกกำลังโดยใช้มือเปล่า หรือถ้าพูดง่าย ๆ คือ กายกรรมท่ามือเปล่าที่เคยหัดสมัยเป็นนักเรียนมัธยมนั่นแหละ จะช่วยทำให้เหงื่อออกได้มาก และไม่มีอันตรายแก่หัวใจของท่านเลย

ขอให้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

ในหนังสือ รีดเดอร์ไดเยสต์ เดือนพฤศจิกายน ค.ศ. ๑๙๗๐ หน้า ๒๗ นายแพทย์โดแนลล์ อีริกสัน แห่งเมโยคลีนิค ผู้ทำงานอยู่กับการออกกำลัง มีความเห็นตรงกับผู้เขียนว่า ควรจะออกกำลังจนรู้สึกเริ่มเหนื่อย เริ่มจะหอบ สำหรับคนปกติจะต้องออกกำลังเป็นประจำทุกวัน เช่น จะเต้น จะเดิน จะว่ายน้ำ หัวใจ ประสาท กำลังจะอยู่ตัวโดยการออกกำลังดังกล่าว

การออกกำลังกายที่ขอแนะนำแก่ผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ ๓๐—๔๐ ปีขึ้นไป

ทุกเวลาเช้าตื่นนอน บนเตียงนอนของท่าน ยกเท้าทั้ง ๒ ขึ้นพร้อมกัน เข่าเหยียดและยกขึ้นสูงให้มากที่สุดที่จะทำได้ ยกขึ้นลง ๒๐ ครั้ง ถ้าอายุมากหรือไม่เคยออกกำลังให้ยกประมาณ ๑๒ ครั้ง แล้วเพิ่มขึ้นทุกอาทิตย์ ตะโพกและเนื้อสันหลังของท่านจะแข็งแรงขึ้น ท่านจะรู้สึกหอบเล็กน้อย

จากนั้นให้ลงจากเตียงนอน ออกมาที่มุมโต๊ะ นั่งยอง ๆ บนปลายเท้าที่เขย่งไว้ทั้งสองเท้า ลุกขึ้น นั่งยอง ๆ ลง ทำซ้ำ ๒๐ ครั้ง อาจจะเอามือแตะโต๊ะกันล้ม ทุกเวลาเช้าตื่นนอน ผลที่ได้รับ ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อตะโพก จะไม่มีอาการปวดในข้อต่าง ๆ ดังกล่าวตลอดชีวิตของท่าน

สำหรับหัวไหล่ เพียงแต่หมุนแขนไปข้างหลังและข้างหน้า ๒๐ ครั้ง ทั้ง ๒ แขน ก็จะกันไหล่ยึด ปวดไหล่

คอของท่านนั้นหมุนไปทางซ้าย ๓ ครั้ง ไปทางขวา ๓ ครั้ง จะทำให้กล้ามเนื้อของคอคล่องตัวขึ้น ข้อต่าง ๆ ของกระดูกคอจะลื่น อาการเจ็บร้าวใน

บริเวณสะบักและร้าวมาตามแขนจะไม่เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นก็จะหายไปได้ ถ้าไม่มีสาเหตุจากพยาธิอื่น ๆ

เพียงแต่ออกกำลังดังกล่าวจะใช้เวลาเพียง ๕ ถึง ๘ นาที ขอให้ทำทุก ๆ วันไม่มีการยกเว้น เพียงเวลา ๑ เดือนเต็ม ท่านลองสังเกตดู จะเห็นความกระปรี้กระเปร่าของท่านเอง และจะรู้สึกว่าอายุท่านลดจากเดิมมาอย่างน้อย ๑๐ ปี

หมอไลนแบคแห่งเซนตปีเตอร์สเบอรก ฟลอริดา เคยมาเมืองไทย ได้พบกับผู้เขียน เราสนทนากันและลงความเห็นว่า คนภาคพื้นเอเซียไม่ค่อยมีโรคข้อกระดูกตะโพกอักเสบ ที่มีปูนเกาะตามรอบ ๆ ข้อปวดมากๆ ไม่เกิดเพราะอะไรท่านทราบไหม ? เพราะคนไทยคนเอเซียส่วนมากตอนเช้า ๆ นั่งยอง ๆ ถ่ายอุจ-จาระเป็นการออกกำลังของข้อตะโพกอย่างดี

ท่านควรหัดจิตใจของท่าน ให้ออกจากความโกรธโมโห ให้อารมณ์เย็นไม่โกรธ มองคนด้วยเหตุผลและในแง่ดี ความดันเลือดของท่านจะไม่ขึ้นสูงไปด้วยอารมณ์อันฉุนเฉียว คนทุกคนมีเหตุผล เช่น เห็นคนขับแท็กซี่วิ่งแซงขึ้นไปอย่างเสี่ยงอันตราย คนขับรถคนนั้นอาจจะมีเหตุผลว่า ทราบข่าวบิดาของเขาตายต้องรีบไป เราก็ควรจะให้อภัยเขาเพียงแต่ท่องคาถา "เราไม่โกรธ เราไม่โกรธ" จิตใจของท่านจะสบาย ท่านยังชนะใจของท่านได้อย่างดี

จิตใจเป็นเรื่องลึกซึ้ง และการมองคนในแง่ดีนั้นก็จะเป็นยาขนานเอกของผู้สูงอายุ ใครจะโกง ใครจะชอบเก็บเปอร์เซ็นต์ก็ตาม เป็นกรรมของผู้นั้นแต่ถ้าเป็นตัวของเราเอง เมื่อมีโอกาสจะประกอบกรรมชั่วเช่นนั้น จงหลีกเลี่ยงจากเงินร้อน ๆ ใจของท่านจะคิดเสมอว่า วันหนึ่งจะต้องมีคนมาสอบสวน การนอนจะไม่หลับสนิท ผวา หลับ ๆ ตื่น ๆ ดังมีตัวอย่างทราบอยู่แล้ว ถ้าใจของ

ท่านตั้งปณิธานว่า จะช่วยความทุกข์ของคนส่วนรวมแล้ว และเขาเหล่านั้นพ้นทุกข์ ความปีติในใจจะเกิดขึ้น โดยเป็นยาที่บำบัดอย่างหนึ่งในวัยสูงอายุ ท่านจะนอนหลับสนิท อายุยืน

สำหรับพุทธศาสนิกชน ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปราศจากโลภะ โทสะ และ โมหะ จะเป็นยารักษาจิตใจในวัยสูงอายุที่ใครจะปฏิเสธไม่ได้

หมอแฮกเกดอนได้กล่าวไว้ว่า ในคนไข้ที่เกี่ยวกับโรคทางประสาทนั้นมิใช่แต่เพียงคิดในศีรษะ จะเป็นต้นเหตุที่แท้จริง ที่จะทำให้เกิดอาการหัวใจหยุด

การตรวจร่างกายประจำปี จะช่วยผู้สูงอายุให้ทราบความเจ็บป่วยของแต่ละท่าน คนสูงอายุบางท่านพูดออกมาด้วยความภูมิใจต่อหน้าผู้เขียนว่า "ผมตั้งแต่เกิดมาไม่เคยเจ็บหนักไม่เคยหาหมอกินยาเลย" หลังจากที่พบกันเพียง ๖ เดือน ก็ได้ทราบข่าวว่าถึงแก่กรรมด้วยเส้นเลือดในสมองแตก ท่านที่มีรถยนต์เมื่อครบ ๓ เดือน ต้องเอารถไปอัดฉีด ครบหมื่นไมล์ต้องไปให้ช่างตรวจสอบเครื่อง ก็ควรจะเป็นตัวอย่างว่าในสมัยปัจจุบันนี้ เราควรจะนำตัวไปให้แพทย์ที่ใกล้เคียงกันตรวจโรค เจาะเลือดเอ็กซเรย์กันอย่างจริงจังเมื่อทราบผลการตรวจแล้ว ควรจะเก็บไว้เปรียบเทียบทุกปี ยิ่งอายุมากร่างกายควรจะได้รับการบำรุง ปรับปรุงบางระบบที่เสื่อมไป สมกับพุทธภาษิตว่า "ปมาโท มจฺจุโน ปทํ" ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ตายเสียเลยไม่เป็นไร กลัวว่าจะเป็นเพียงแต่อัมพาต ได้แต่อ้อ ๆ แอ้ ๆ ทรมานไปอีกหลายปีกว่าจะใช้กรรมหมด

การตรวจที่จำเป็น

๑. ระบบทางเดินเลือด ความดันเลือด ตรวจกล้ามเนื้อหัวใจด้วยกระแสไฟฟ้า เมื่อออกกำลังหัวใจทำงานแตกต่างอย่างไร

๒. ควรจะเอ็กซเรย์หน้าอก ท้อง ในเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปี อาจมีนิ่วในถุงน้ำดี หรือ ไต การติดเชื้อในปอด อาจจะมีก้อนมะเร็ง ที่ทราบในระยะแรก การรักษาจะได้ผลดีกว่าเมื่อปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ

๓. ควรจะเจาะเลือดทุกปี เพื่อดูหน้าที่ของไต ตับอ่อน ไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือด ฯลฯ มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง แร่ธาตุในร่างกายอาจจะขาดหรือเกิน

๔. คนไข้ที่สูงอายุควรจะตรวจโครงร่างของกระดูกที่อาจจะมีการผุกร่อนงอกตามข้อและกระดูกละลายตัว อาจจะมีกระดูกสันหลังยุบตัว ทำให้หลังโกงปวดหลัง เป็นการป้องกันตั้งแต่ในระยะแรก

๕. การตรวจในระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นเรื่องสำคัญของผู้สูงอายุ เช่น ต่อมลูกหมากอาจจะโตได้ เป็นผลให้ถ่ายปัสสาวะออกไม่หมดหรือถ่ายไม่ออก เกิดกระเพาะปัสสาวะ ไตอักเสบ ควรจะทราบอาการว่ากลางคืนถ่ายปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ เช่น ทุก ๒ – ๓ ชั่วโมง กระเพาะปัสสาวะอาจจะอักเสบเรื้อรัง ควรจะแก้ไขตั้งแต่ต้นมือ อย่าลืมว่ามะเร็งมักจะเกิดในบั้นปลายของอายุ สำหรับการตรวจละเอียดในระบบอื่น ๆ แพทย์ก็จะนึกถึงอาการและการเปลี่ยนแปลงของคนไข้ตามความจำเป็น

การระมัดระวังตัวในการเคลื่อนไหว เมื่ออายุเพิ่มขึ้นความว่องไวปราด-เปรียวจะลดน้อยลง ความเปราะของกระดูกจะเพิ่มขึ้น สายตาจะเสื่อม เห็น

ภาพชัดแต่ระยะไกล ๆ ระบบที่ร่างกายเคลื่อนไหวไปได้ ก็มีกระดูกขาทั้งสองข้าง กำลังเข่าที่จะใช้ก้าวเคลื่อนไหวไปจะอ่อนลง ขึ้นบันไดไม่ค่อยไหว สิ่งที่ช่วยดีที่สุดคือ ไม้เท้าถือติดมือ เมื่อลื่นจะล้มหรือเข่าอ่อนกำลัง ไม้เท้าที่ถือจะช่วยยั้งไว้ ตะโพกจะไม่หักด้วยการกระแทกกับพื้น คนที่มีอายุมักจะไม่นิยมถือไม้เท้า เพราะอายที่จะถือ ในกรณีเช่นนี้ อาจเปลี่ยนเป็นถือร่มแบบผู้ดีอังกฤษก็ยังได้

เมื่อพลาดพลั้งถึงกระดูกหัก ขออย่าได้หลงผิดที่จะได้ไปรักษากับผู้ที่มิได้เรียนแพทย์ ขอให้เข้าใจว่ากระดูกติดได้เองตามธรรมชาติ แพทย์เพียงแต่จับให้กระดูกมันอยู่ในท่าเดิมระดับปกติเท่านั้น ควรรีบเข้าโรงพยาบาลโดยด่วน การรักษาในระยะแรก ๆ จะง่ายกว่าทิ้งเอาไว้นาน ๆ

อย่าเสี่ยง อย่าเอาตัวไปทดลอง เมื่อพิการแล้วจะเสียใจ

อีกประการหนึ่งเมื่ออายุมากเข้า ความว่องไวจะกลายเป็นเชื่องช้าไม่ทันต่อสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นจะได้ข่าวบ่อย ๆ ว่า รถยนต์ รถจักรยานยนต์ ชนคนแก่มากกว่า จะข้ามถนนหรือลงเรือข้ามฟาก หรือจะทำสิ่งใดที่แข่งกับเวลา จะต้องคำนึงว่าความไวกลายเป็นเชื่องช้า อันตรายจะมาถึง

บุหรี่เป็นยาเสพติดที่ไม่มีประโยชน์แน่ คนไข้ที่เป็นโรคหัวใจอุดตันนั้นได้แจ้งว่า ถ้าสูบบุหรี่แล้วจะมีอาการเกิดขึ้นทันที แสดงว่าสิ่งที่มีพิษคือ นิโคตินเป็นต้นเหตุให้เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดไปปลายเท้าปลายมือตีบ ทำให้เส้นเลือดทั่ว ๆ ไปแข็ง มีปูนจับตามเส้นเลือดต่าง ๆ ทั่ว ๆ ไป ผลของการทดลองให้คนไข้ที่มีอาการของเส้นเลือดตีบแล้วเริ่มจะมีอาการเน่า ให้หยุดสูบ

บุหรี่ทันที ปรากฏว่าคนไข้ครึ่งหนึ่งนั้นไม่ต้องถูกตัดขา ส่วนคนไข้อีกครึ่งหนึ่งที่ไม่ยอมหยุดสูบ ถูกตัดขาเพราะเส้นเลือดตีบทั้งสิ้น จึงเป็นปัญหาให้ถามตัวท่านเองว่า ท่านจะรักการสูบบุหรี่หรือจะยอมให้เส้นเลือดตีบมาเกิดแก่ตัวท่าน บางคนสูบบุหรี่มิใช่ด้วยความอยาก ท่านควรจะชนะใจของท่าน ห่างวันละเล็กละน้อย ความสำเร็จจะมาหาท่านเอง

สุรา เมรัย ถ้าเพียงก่อนอาหารเย็นจำนวนเพียง ๑ แก้ว จะให้ประโยชน์ทำให้เส้นเลือดขยายตัว ได้ทดลองในผู้สูงอายุที่มีอาการชาเหน็บ และเส้นเลือดตีบในฤดูหนาวหรืออากาศเย็น โดยผสมสุรากับยาบางชนิด ไม่ให้ผู้สูงอายุนั้นทราบ ก็ได้รับผลคืออาการต่าง ๆ นั้นหายเป็นปกติ สุราจำนวนน้อยจะเป็นยา ฉะนั้นจะเห็นว่ายาบางชนิดที่ใช้เป็นยากระตุ้นจะมีส่วนผสมเข้าสุรา หรือภาษาของเภสัชกร คือเป็นทิงเจอร์ต่าง ๆ (อย่าเข้าใจว่าทิงเจอร์ไอโอดีนสำหรับทำแผลฆ่าเชื้อโรค)

คนส่วนมากเมื่อดื่มเหล้า ควรจะมีภาษิตในใจว่า "เรากินเหล้า มิใช่เหล้ากินเรา" ในผู้สูงอายุ การดื่มเหล้าเพียง ๑ แก้ว จะมีประโยชน์

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ดื่มจนเมามายจะเกิดผลเสียอย่างมากมายต่อระบบการไหลวนของเลือด เป็นพิษต่อตับ เพียงเหล้า ๒ – ๓ แก้วต่อวัน จำนวนแคลลอรี่จะเพิ่มขึ้นประมาณ ๖๐๐ ถึง ๘๐๐ แคลลอรี่ ผู้ใดรู้สึกตัวว่าดื่มเหล้ามากทุกวันเป็นนิสัย ควรจะพิจารณาหาทางงด ๓ เดือน ๖ เดือน ถ้ายังทำไม่ได้สำเร็จควรจะตั้งใจบวชสัก ๑ พรรษา การอยู่ในระเบียบเช่นนั้น อาจทำให้มีกำลังใจที่จะหยุดได้อย่างดี ท่านดื่มเหล้า ๑ ก๊กในทุกวันนี้ ปีหน้าท่านจะดื่มมากขึ้นไปอีก ตับของท่านจะรับพิษจากแอลกอฮอล์ทุกวัน จะค่อย ๆ กลาย

เป็นไขมันเต็มอยู่ในเซลล์ของเนื้อตับ ที่จะนำไปสู่การเป็นตับแข็ง โปรดนึกถึงด้วยว่า เมื่อเป็นถึงขั้นตับแข็งแล้ว ก็ยังไม่มีการเจ็บปวดอะไรในท้อง นอกจากอาการท้องมาร และการทรมานด้วยโรคนี้

สิ่งสุดท้ายที่ควรจะนึกถึงคือ การพักผ่อนประจำอาทิตย์และหยุดประจำปี หลังจากการเคร่งเครียดจากงานประจำวัน ความล้าของร่างกายและสมองจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกตัว นักธุรกิจบางท่านจะปฏิเสธการหยุดงาน พักผ่อน "ผมไม่มีเวลาว่าง เวลาของผมเป็นเงินเป็นทอง" เหล่านี้แหละเป็นความเข้าใจผิด ถ้าท่านได้พักผ่อนแล้วสมองของท่านจะมีประสิทธิภาพสูงขึ้น การพักผ่อนนั้นควรจะให้ห่างไปจากงานประจำวัน ไปเพลิดเพลินกับการเล่นกีฬา นั่งเรือเร็วชมความงามของเกาะหรือธรรมชาติที่สวยงาม เมื่อท่านกลับมาถึงสำนักงานของท่าน ในต้นอาทิตย์แล้ว จะสดชื่นทั้งสมองและร่างกาย ความเบื่อหน่ายในงานประจำวันก็ไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อเราไม่สามารถจะปลีกตัวได้จริง จงอย่าเคร่งเครียดและกังวลต่องานประจำวันมากเกินไป

พยายามหางานอดิเรกง่าย ๆ เช่น ถ่ายรูป พยายามหามุมถ่ายสวย ๆ ประกวดให้งามขึ้นทุก ๆ ครั้ง เลี้ยงสัตว์ ปลูกกล้วยไม้ดูดอกงาม ๆ ให้รู้จักการผสมเปลี่ยนสีสันของดอก มีสวนผลไม้ให้ดูออกงาม รสอร่อย เกิดเพลิดเพลินในงานอดิเรก ลืมงานประจำไปได้ชั่วขณะ อารมณ์ของท่านจะสดชื่นเสมอ

ยิ่งถ้าท่านหาทางช่วยเหลือคนที่อยู่ในความทุกข์ให้พ้นทุกข์ แผ่เมตตาจิตแก่ผู้ตกทุกข์ แลเห็นกับตาของท่านเอง ความปีติสุขจะเป็นยาอายุวัฒนะของท่านทุกคน

ขอให้ท่านโชคดี

พิมพ์ที่โรงพิมพ์บำรุงนุกูลกิจ ๘๓ ถนนบำรุงเมือง กรุงเทพมหานคร โทร. ๒๑๐๓๗๔
นางบุญชู ธรรมาชีวะ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๗